

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2025年4月18日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

いつもの料理を驚きのおいしさに格上げ！ 健康や美容に気を使う著名人や発酵ラバーがハマるうまみ爆弾「醬（ひしお）」に特化したレシピ本『醬（ひしお）の発酵料理帖』は4/18発売。

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『醬（ひしお）の発酵料理帖』（清水紫織著）を発売しました。



ひしお麴を使った醬（ひしお）の調味料をたっぷりご紹介。

いつもの料理に加えれば、体が整うのはもちろん、魔法をかけたみたいなおいしさに！

発酵調味料、発酵料理好きな方におすすめしたい、古くて新しいうまみの素「醬」を使ったレシピ本が出来ました！ 本書で紹介する「醬」は、豆麴と麦麴をブレンドしたひしお麴をベースに作る発酵調味料です。“発酵”のうれしい効果に加え、うまみの濃い「醬」を使うことで、いつもの料理のおいしさがグッと格上げされるというまさに魔法の調味料。そんな醬を使ったレシピの研究開発を重ねる発酵料理研究家・清水紫織さんが、醬の発酵調味料16種類と発酵料理71点を提案します。

米麴だけではない、古くから日本人に愛される「ひしお麴」にスポットを当てた新しい発酵料理帖を毎日のご飯作りにご活用ください。

醬（ひしお）を使った調味料のよいところ

1. 混ぜるだけで手軽に作れて保存性も高い。
2. うまみが深まり、味つけもバシッと決まる。

3. 発酵効果で腸内環境が整い、調子のよさを実感。



(左) 基本の醬2種「しょうゆ醬」「玉ねぎ醬」。

(右) 基本の醬をベースにして作るアレンジ醬「にんにく醬」「キムチの素」「中華醬」「発酵マヨネーズ」「発酵ケチャップ」「発酵カレールー」「発酵バジルソース」の7種。



(左から時計回りに) ほうれん草の醬和え、鶏肉のにんにく醬、唐揚げ、鯖のリエット、中華粥と3種の醬ナムル

■著者プロフィール

## 清水紫織（しみず・しおり）

発酵料理研究家。発酵料理教室「神楽坂発酵美人堂」主宰。日本ソムリエ協会認定ソムリエ。妊娠をきっかけに自身のアレルギーについて学ぶなかで、腸内環境を整える大切さに気づき、発酵食品の素晴らしいパワーを知る。東京農業大学醸造科学科の科目等履修生として学びながら、2015年発酵料理専門の料理教室と食品ブランド「神楽坂発酵美人堂」を立ち上げる。「これなら出来る」をモットーに発酵料理と発酵文化の魅力を伝え、これまで述べ2000人の生徒に指導。丁寧で簡単なレシピが評判を呼び、キャンセル待ちが出るほどの人気教室に。また「0歳からの腸活」を掲げ、キッズ教室や保育園訪問など食育にも力を注ぐ。著書に『はじめてでも、とびきりおいしくなる！ 発酵料理のきほん』『発酵調味料でつくる からだにいい発酵スープ』（ともに朝日新聞出版）、『“漬けて置く”だけ、おいしく整う 発酵食のストックレシピ』（マイナビ出版）など。

神楽坂発酵美人堂

<https://www.hakko-bijindo.com>

Instagram @hakko\_bijin

## ■CONTENTS

◎醬の基本 ◎本書で紹介する醬 ◎基本の醬のおいしい使い方

### ◎PART 1 基本の醬と発酵料理

#### 基本の醬

しょうゆ醬／玉ねぎ醬

#### 漬ける／加熱する

豚ロースのりんごソース／鶏むね肉のシンプル醬焼きと野菜のハーブオープン焼き／合びき肉のコロッケ／牛肉のビネガーカツレツ／牛肉とトマトのスープ／大根と卵のスープ／ローストビーフ／鮭のドフィノア風／玉ねぎ醬のリゾット／シーフードチヂミ／鶏の照り焼き／白身魚のソテー バターオニオンソース／トマトソースのパスタ／肉じゃが／酢豚／シーフードパエリア／春雨炒め／まいたけの醬マスタード炒め／やみつきポテトフライ／ジャーマンポテトなど

#### 和える／かける

ほうれん草の醬和え／柿の白和え風／きゅうりとディルのサラダ／冷やしピーマン醬／アンチョビオリーブの豆腐カプレーゼ／トマトのフレッシュスープなど

### ◎PART 2 アレンジ醬と発酵料理

#### アレンジ醬

にんにく醬／キムチの素／中華醬／発酵マヨネーズ／発酵ケチャップ／発酵カレールー／発酵バジルソース

#### にんにく醬を使って

鶏肉のにんにく醬唐揚げ／鶏手羽元と卵の黒酢にんにく醬煮／たこのカルパッチョ

#### キムチの素を使って

キムチチゲ／ヤンニョムチキン／切り干し大根のアチャール／長いもといかのキムチなど

#### 中華醬を使って

餃子／町中華のチャーハン／自家製チャーシュー／炊飯器カオマンガイ／チンゲンサイと卵の炒め物

／中華粥／きゅうりとささみの中華和え／エリンギのナムル／パプリカのナムルなど

### 発酵マヨネーズを使って

えびマヨ／チキン南蛮／鯖のリエットなど

### 発酵ケチャップを使って

ミートボール／ポークチョップ／チリコンカンのレタス巻き

### 発酵カレールーを使って

バターチキンカレー／野菜のビリヤニ

### 発酵バジルソースを使って

じゃがいもとアスパラの炒め物／マッシュルームとズッキーニ、パルミジャーノのサラダなど

## ◎COLUMN

味が決まるだし醬／基本の醬で作るドレッシング／自家製佃煮と梅醬

◎基本の材料 ◎主要材料別 Index

## ■書誌情報

清水紫織 著

定価 1,980 円（本体 1,800 円＋税 10%）

仕様：B5 判／96 ページ

ISBN：978-4-635-45086-7

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2825450860.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail：[info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)

<https://www.yamakei.co.jp/>