

## 酒かすパワー大全開！

2015年11月25日放送



### 今回の番組について

---

百薬の長とまで言われる「酒かす」。

そのおいしさパワーが大全開となるのが、「かす漬け」です。

魚の切り身やお肉、奈良漬など、

かすに食材を漬けこむかす漬けは大変おいしいものですが、  
自宅で行う人はほとんどいません。

でも、かす漬けを生産する人が活用していたのは、

かすを容器に収めた、ぬか床ならぬ「マイ・かす床」！

お好みの食材を1日ほど入れておくだけで、

柔らかさと深いコクのある

絶品おかずができあがるのです！

そのためのポイントは、

酒かす+焼酎（アルコール）を電子レンジにかけてまぜること。

たったこれだけで、

食卓の幅が手軽に一気に広がること間違いなし！

酒かすパワーを手軽に自宅で楽しむ詳しい方法は、

お役立ち情報のページをご覧ください。



## 今回のお役立ち情報

### 自宅で簡単！おいしいかす漬けを作る方法

自宅でかす漬けを作るときに欠かせないのが、「かす床（かすどこ）」。  
これさえあれば、色々な食材を、簡単にかす漬けにすることができます。

#### かす床の作り方

##### 【材料】

- 市販の酒かす（100g）
- 焼酎  
（もしくは、みりんなどアルコール度数が高いもの）50ml

##### 【作り方】

1. まず、酒かすと焼酎を耐熱容器にいれます
2. 電子レンジで40秒間を目安に加熱します（ラップはしてもしなくてもOK）。
3. 熱い風呂程度の温度になったら、しっかりとかき混ぜます。
4. ペースト状になれば、かす床（かすどこ）の完成です。

#### かす漬けの漬け方

##### 【材料】

- かす床
- お好みの食材

##### 【作り方】

1. 漬けこむ食材の水分をよく切ります。  
（乾物やマッシュマロの場合には、そのまま漬け込んでいただいて構いません）
2. 食材全体に かすが当たるよう気をつけながら、かす床の中に沈めます。
3. 魚や肉、野菜なら24時間以内。マッシュマロの場合は4～6時間を目安に漬けてください。
4. 漬けた後、かすから取り出します。水洗いはせず、手でぬぐうなどしてから、そのまま、あるいは調理の上で召し上がってください。

## おすすめ食材

- ・干物／イカなど 魚介類全般 ・お肉全般
- ・野菜全般（ゆでてから食べる野菜は、ゆでた後よく水を切ってから漬けて下さい。）
- ・マッシュマロ ・各種チーズ
- ・乾燥わかめ/乾燥シイタケ等の乾物
- ・その他 お好みでお試してください

※卵類は、ご家庭でやる場合は衛生上の問題があるのでオススメしません。

## ※注意！！

「かす床」は繰り返し使用することができます（最長で半年）。  
ただし、以下の注意点を必ず守ってください。

### ①漬け込む食材の水分は可能な限り切ること

かす漬けが腐りにくいのは、アルコール度数が一定以上に保たれているためです。

水分が加わり、アルコール度数が薄まれば、腐りやすくなってしまいます。

### ②常温で保存すること

かす漬けは、酒かすに含まれる酵素の働きで、食材の味を引き出しています。

冷蔵庫など、涼しい環境では、酵素の働きが活発ではありません。

一方、直射日光が当たる場所や、必要以上に温度が上がる場所は、かす床が傷む原因になります。

常温（20-25度）での保管を心がけてください。

### ③匂いを気にしておくこと

かす床が傷むとき、まず「酸っぱいにおいが出る」ところから始まります。

特に、水が出やすい食材などを漬けると、酸っぱいにおいが出やすくなるので、床の匂いには常に注意をし、酸っぱいにおいがした場合は、速やかにかす床を交換して下さい。

### ④生肉、生魚などをつけるかす床と、それ以外の食材（野菜やマッシュマロ）をつけるかす床は別にする

生肉や生魚をつけると水分やエキスがにじみ出てきます。

それが野菜やマッシュマロに付着すると、味が大きく落ちるだけでなく衛生的

にも問題があるので、それぞれのかす床に漬けるようにして下さい。

### ガッテン流かす床（低アルコールかす床）

アルコールが苦手な方は、アルコール度を抑えた「ガッテン流 かす床」がおすすめ！

#### 【材料】

- 市販の酒かす（100g）
- 水50ml

#### 【作り方】

1. まず、酒かすと水を耐熱容器にいれます
2. 電子レンジで40秒間程度加熱します。
3. 熱い風呂程度の温度になったら、しっかりとかき混ぜます。
4. ペースト状になれば、かす床（かすどこ）の完成です。

#### ※注意！！

ガッテン流かす床（低アルコールかす床）は、日持ちがしません。  
漬け込みは24時間以内、一回使用したかす床は甘酒にするなどの方法で消費して下さい。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。