

### 塩糍料理の魅力知って

大町・津軽 味噌醤油  
大町市の津軽味噌醤油 理教室を主宰している  
油は、弘前市で発酵料 三和文子さんが監修



し、同社の「マルシチ米につがるロマンを1塩糍」を使った料理のレシピを7月から無料配布している。

マルシチ塩糍は原料米につがるロマンを100%、塩はミネラル豊富な津軽海産産を100%使用し、独自の製法で熟成。2018年10月の発売時には「野菜の糍漬け」など簡単にできるレシピ「入門編」を配布して好評だったため、第2弾として、親交のある三和さんに監修を依頼し「お楽しみ編」のレシピを制作した。

三和さんは「腸を整える食事を通して、キレイと幸せを作る専門家」として、発酵料理の魅力を発信する活動をしている。

レシピでは「塩糍で美腸スープ」など塩糍を使った手軽で健康にも良い料理4種を紹介。マルシチ塩糍を販売している弘前市のヒロコ地下1階「フレッシュファーム FOR ET(フォーレ)」、中三弘前店食品売り場、青森市の「アサムボン」で無料配布している。マルシチ塩糍は180g453円、750g1296円。(中村大樹)

無料配布しているレシピ(手前)と紹介されている料理

【陸奥新報社 提供】

※この記事は、当該ページに限って陸奥新報の記事利用を許諾したものです。

転載ならびにこのページへのリンクは固くお断りします。

[問合せ先] 津軽味噌醤油株式会社 marushiti0141@guitar.ocn.ne.jp