

と進んだ読者の活用法

塩とレモンでつくる「塩レモン」がブーム！ つくって約1カ月置いて使うのが一般的ですが、1週間目から楽しめちゃうMartならではのつくり方を大公開！ 読者ミセスが大絶賛する、簡単に美味しく使うワザも、一挙紹介します！

撮影／小野美季子 フードコーディネーター／石井久子(p46~47)、上島亜紀(p48~53)
取材・スタイリング／新里陽子

「塩しモン」って何？

「塩レモン」はモロッコ生まれの万能調味料。たくさん塩にレモンを漬け込み、熟成させたものを蒸し料理などの味付けに使っています。熟成したレモンやエッセンスを料理に使えばさわやかな風味が楽しめ、身近な食材でつくれるので、今ミセスの間でもっとも話題の手づくり調味料なんです。

漬けて
一週間から
使っちゃおう!

Salt☆Lemon

「塩レモン」

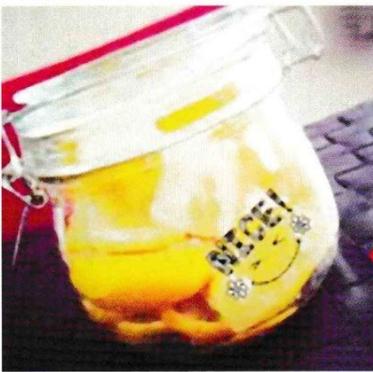
ちよっ

いち早く つくっている人に聞いた こだわりポイント

Salt☆Lemon
POINT

ミーハーな私は早速つくって
毎日使っています!

「今では常に冷蔵庫にストック。朝食から夕
食まであらゆる場面で使えるから、結局毎日
何かしら料理に使っています」。



寺尾正美さん (33歳)
神奈川県横浜市在住
「試しにつくってみたら簡単。『本
当に美味しいの〜?』と最初は半
信半疑でしたが、実際に食べてみ
て、これは納得!」



去年の夏からつくり出して
すでに5回リピート中



飯田裕子さん (36歳)
東京都目黒区在住
「パン教室を開いている編
で、塩に詳しい方から教え
てもらった塩レモン。もう
すっかりなくてはならない
我が家の定番調味料です」



「瓶に入っている姿が可愛
くて、種類を変えて複数手
づくり。手づくり調味料だ
なんてなんだかデキる主婦
っぽいのも、魅力なんです」

お友達からもらって
以来 自分でも
つくるように!



金子恵子さん (41歳)
東京都世田谷区在住
「すでにつくっている
お友達からおすそ分け
してもらった塩レモン。
これひとつで味が決ま
るといのは、ほかに
はない魅力です!」



「見た目さわやかで
こうしてキッチンにあ
るだけでも幸せ気分
つくる工程も簡単で、
子供ともつくれるので
楽しいですよ」

「まろやかな塩」
だから減塩効果も
ありそうです



宮崎 茜さん (33歳)
神奈川県横浜市在住
「栄養士の仕事をして
いるので栄養成分的
にも塩レモンには大注
目。わずかな量でも塩
味が感じられ、塩分
すぎを抑える効果も!」



「塩をぐっと減らして
軽い塩味を感じるくら
い。あつという間にな
りそうで、またつく
らなきゃと思っている
ところです」

美容にもいいレモンだから
迷わずつくりました

「料理は大好きなので、大きな瓶で
つくりました。お友達を呼んで
ランチ会も、塩レモンでつくった
のよ」と言うので大盛り上がり!



斎藤京子さん (34歳)
大阪府豊中市在住
「もともと大のレモン好きなので、
こんなにたっぷりレモンが使える
のが嬉しい。クエン酸効果で美容
にもいいとか。一石二鳥です!」



商品化もされています



すぐに使ってみたいとい
う人向けに塩レモンの瓶
詰めも登場! 細かく刻
まれた塩レモンに、昆布
茶が入っていて和食にも
使いやすい。塩漬塩レ
モン120g ¥600(キムチ
家軸心/楽土)



「国産レモンをくし形に切って塩
と合わせて瓶へ。香り豊かな調味
料だから蓋を開けるたびに幸せな
気分になります!」

レモンの酸味が夏に
ぴったり! これひとつ
でお店の味です

竹川有里さん (32歳)
埼玉県新座市在住
「普段、レモンの皮まで使い
切るのはなかなか難しい。
塩レモンにしたら全部使
るのが嬉しいですね。エコ
にもつながっています!」

