


# おいしく使いましょう さしすせそ

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2022.11

和食の味付けは、「さしすせそ」の5つの調味料と酒、みりんとシンプルです。調味料にはそれぞれに役割があります。役割と料理への活かし方を知って味付け名人になりましょう。

<h2>さとう</h2> 	<p>料理に甘みをつけるだけでなく、照りやきれいな焼き色を付ける働き 素材をやわらかくして、料理がしっとり、ふっくらと仕上がる。</p> <p>上白糖・・・淡白な甘みで、料理全般に使える。 三温糖・・・甘味が強くコクが出て、奥深い味わいになる。 粉黒糖・・・ミネラルが多く、濃厚な味わいになる。</p>
<h2>しお</h2> 	<p>しょうゆやみそにくらべ、よりストレートな塩味を加えます。魚の生臭み を取る、野菜をしんなりさせるなどの下ごしらえに使われる。</p> <p>海塩・・・まろやかな塩味で素材の味をいかす料理に向く【野菜・魚料理】 岩塩・・・パンチのある塩味でしっかりした味付けの料理に向く【肉料理】</p>
<h2>す</h2> 	<p>料理に酸味を加える調味料。食材の変色を防いだり、保存性を高める働 きがある。</p> <p>穀物酢・・・さっぱりとした酸味で、加熱しても香りが飛びにくく加熱する 料理に向く。 米酢・・・まろやかな酸味で、香りが良い。加熱のいない料理に向く。</p>
<h2>しょうゆ (せうゆ)</h2> 	<p>料理に塩味と独特のうま味、香りを加える。</p> <p>濃口醤油・・・深みのある赤褐色で、コクと香りが強く幅広い料理に向く。 薄口醤油・・・濃口よりも色が薄く、塩分は高め。素材の味や色をいかした 料理に向く。</p>
<h2>みそ</h2> 	<p>料理に塩味と独特のうま味、甘味を加える。</p> <p>米みそ・・・味にクセがなく、どんな料理にも合わせやすい。 麦みそ・・・独特の麦の香りとうま味がある 豆みそ・・・大豆のうま味や風味が強く、独特の渋味がある。</p>
<h2>さけ</h2> 	<p>食材をやわらかくしたり、肉や魚の生臭みを取るなどの効果がある。</p> <p>最初に入れることで、素材の臭みを取ったり、味をしみこみやすくする効 果を発揮できる。</p>
<h2>みりん</h2> 	<p>砂糖より甘味がやさしく上品で、料理にうま味や照りをつけたり、生臭 みを消す効果がある。</p> <p>素材を締める性質があるので、煮崩れを防ぐ時には早めに、照りをつけ るときには最後に加える。</p>