



年が明け、寒さをより一層感じ、春の訪れが待ち遠しいですが、同時に、進級や卒園という言葉も耳にする季節ですね。今回は、お料理の基本、調味料についてを話題にしようと思います。

## 料理の基本さしすせそ



料理の味付けでよく耳にする「さしすせそ」の意味を知っていますか？これは、和食において、調味料を入れる順番をあらわしています。

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油、(しょうゆは旧仮名使いで“せうゆ”と書きます)

「そ」は味噌をあらわします。この順番で味付けをしていくとより美味しくできあがるといわれています。

## 料理の基本



### 砂糖について



砂糖の役割は、料理に甘味をつけることです。また、砂糖を入れる事で、食材をやわらかくしたり、臭みをとる効果もあります。焦がしてカラメル状にして香りを付けたり、コク出しにも使われます。砂糖は、分子構造が大きく浸透するまでに時間がかかるため料理の最初に入れます。料理によって用途は変わりますが、ミネラルを含む精製されていない物が良いといわれています。

### 塩について



塩の役割は、塩味をつけることです。料理の酸味をやわらげる効果もあり、味をひきしめます。食材の下処理においては、素材のぬめりやアクを取ったり、やわらかくしたり、水分を抜いたりする事にも使います。調理する際は、水分を抜いて引き締める性質から、食材が十分やわらかくなってから加えます。減塩を心がける傾向にありますが、塩は、身体にとってとても大切です。身体に良い物となる、ミネラルバランスの良い天日塩がおすすめです。

### 酢について



酢の役割は、料理に酸味や風味をつけることです。料理の塩味をやわらげたり、タンパク質を固める性質があります。食材の下処理においては、漂白や変色防止に使われます。穀物を原料に作ったものやフルーツを原料に作ったものなど様々な種類があります。なるべく無添加の物を選び、酵母が生きている非加熱のものが身体に良いとされています。

### 醤油について



しょうゆの役割は、塩味の他、旨味、甘味など、味に深みをあたえ、料理の色付けや香り付けに使われます。食材をしょうゆに漬けて保存性を高めたり、食材の臭みを抑える効果もあります。調理の際は、香りを生かすため出来上がる直前に入れます。味を染み込ませる場合は2回に分けて入れると良いです。しょうゆを選ぶ際は、丸大豆を使用した物を選び、しょうゆも塩分なので天日塩仕込みの物を選ぶのがおすすめです。

### 味噌について



味噌の役割は、塩味と旨味と香りです。味にコクを出し、味全体をまろやかにします。味噌は、煮立ててしまうと香りや風味が損なわれてしまうので、仕上げに加えます。味噌も、天日塩仕込みの物で、加熱や酒精などで麹の働きを止めたものでなく、天然発酵の物が味も香りもカラダにも良いです。

### さしすせそに無い「酒」と「みりん」はいつ入れるの？



酒の役割は、香り付けや旨味、コク出しや食材の臭み消しです。みりんは、甘味、コク出しの他、料理に照りやつやを出します。どちらもアルコールを含むので、一番はじめにいれます。