

食育セミナーNo.15 料理を作ってみましょう！【調味の基本「さ・し・す・せ・そ」】

たまには自分で料理を作ってみるのも楽しいものです。

そこで、大事なのが味加減ですが、よく調味料は「“さしすせそ”の順番で入れる」と聞きますが、「さしすせそ」とは何でしょう？また何故この順番が良いのでしょうか？全ての料理が「さしすせそ」と言うわけではありませんが、基本として参考にしてください。



さ・・砂糖・・砂糖は分子が大きいいため先に入れることで味がしみやすくなります。また砂糖は食材をやわらかくします。

し・・塩・・塩は分子が小さくすぐに味がしみ、食材の組織をひきしめます。

す・・酢・・火にかけると香りが失われるため早くから入れないようにします。

せ・・醤油・・醤油は香りが大事なので後から入れます。

そ・・味噌・・みそも香りが大事なので後から入れます。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。