

食育セミナーNo.39 濃口醤油より淡口醤油のほうがしょっぱい

全国的に使われている濃口醤油ですが、関西では淡口醤油をよく使います。両方とも蒸した大豆と炒った小麦に種麴を加えて寝かし、これに塩水を加え、一定期間発酵・熟成させて作ります。淡口醤油は発酵・熟成の温度が低めだそうです。

濃口醤油の方が色が濃いのですが、塩分は濃口醤油が14.5g/100gで淡口醤油は16g/100gで、色の薄い淡口醤油の塩分が高くなっています。

淡口醤油は素材の色や旨味を活かす煮物やお吸い物などの料理に向いています。コクと香りの強い濃口醤油は煮魚や魚の照焼などに使います。料理に合わせて使い分けましょう。

いずれの醤油も香りが命、開封後は冷蔵庫保管がおすすめです。



 **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。