

いただきます。

R3.4
Vol.2.9

管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

4月は、入学・進級と新しい環境でちょっと緊張しますね。
歓送迎会の季節ですが、コロナウイルスの影響で会食も自粛気味。
おうち時間で、和食を楽しんでみませんか？

ユネスコ無形文化遺産 和食を知る。日本を知る。

和食は元々中国から伝えられ、日本で独自に発展してきた文化の1つで、400年以上の歴史があるとされます。

今回は、和食に欠かせない、醤油についてです。



しょうゆの原料は大豆、小麦、それに食塩。そしてこれらの原料からしょうゆの色、味、香りをつくり出しているのは実は微生物です。

* 塩味をやわらげるはたらき

塩鮭や漬物にしょうゆをかけてみると、塩味がやわらぐような感じがすることありませんか？

これはしょうゆに含まれる香味成分や乳酸などが塩味をやわらげるはたらきをするためなのです。ですが食塩の摂りすぎに注意ですよ！！

* 生臭みを消す

さばやいわしなど生臭みのある青魚の調理には、しょうゆは欠かせない調味料。

これはしょうゆに含まれる香りや色の成分（メラノイジンなど）が、材料の生臭みを覆いかくすためです。

おいしい

しょうゆの種類

各地域にはさまざまなしょうゆがあり、その原料や製造方法によって、色合いや味がちがいます。おおまかには関東を中心に日本列島を北に行くほどしょっぱい味が強いものが好まれ、九州など南に行くほどあまい味が強いものが好まれます。また、北陸や東北などの地域では、うま味の強いこい味も好まれるようです。

こい口しょうゆ

一番よく見かけるしょうゆで、全国の出荷量の約8割はこい口です。食欲をそそるこいばい香り、とう明感のある明るい赤だいたい色です。



うす口しょうゆ

色がうすいので、色を付けたくない白い野菜の煮物などに最適です。塩分はこい口しょうゆより1割ほど高めです。



たまりしょうゆ

大豆が主な原料で、とろみがありう厚なうま味と独特な香りが特ちょうです。「さしみたまり」とも呼ばれるように、おさしみを引き立てるしょうゆです。



さいし再仕こみしょうゆ

原料の食塩水の代わりに、でき上がったしょうゆを使って再び仕こみをするので、再仕こみと呼ばれます。色、味、香りともにう厚で、とろみがあります。



白しょうゆ

小麦が主な原料で、大豆をくわすか使う点が他のしょうゆと異なります。うす口よりもさらにうすいこはく色。たん白ですが、あま味の強い味わいが特ちょうです。



食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・・小さくて一口で食べられます。

旬は、春 酢味噌和えが美味しい

ヒント・群れで生活しています。

漁港の近くでは、生食も出来ます。

答えは、このいただきますの中にあります。

蛍鳥賊