

(5月下旬)



お酢のはなし

調味料の中で、塩と共に最も起源が古いと言われている**お酢**。原料や製法によって沢山の種類が出ています。料理に大活躍なお酢の種類と働きについてご紹介します。

穀物酢	さっぱりとしたさわやかな味があらゆる料理に合います。料理の下味や野菜のあく抜きにもどうぞ。
米酢	お米の甘みと旨みが生きているお酢です。お寿司、酢の物、幅広くお使いいただけます。
黒酢	玄米と麴が原料で、旨み成分を豊富に含んだ、まろやかな味わいです。
りんご酢	リンゴ果汁が原料で、風味がまろやかで野菜との相性が◎。飲み物やデザートに最適です。
ワインビネガー	ブドウ果汁やワインが原料で、赤にはコク、白はあっさりとしています。ドレッシングやパスタにどうぞ。

[減塩サポート]

味覚には5つの基本味があります：甘味・酸味・塩味・苦味・うま味
これらを味細胞は別々に感知し組み合わせることで、食品の味を感じています。
料理の中で、酸味をプラスし塩味を抑えることで減塩につなげることができます。

