

11月14日(木)

親子丼
さつまい
りんご
牛乳

和食の調味料の基本は、「さしすせそ」と言われます。
「さしすせそ」は何のことをさすのか知っていますか。
さは「さとう」・しは「塩」・すは「酢」・せは「しょうゆ」・そは「みそ」のことをさします。「さしすせそ」のこの順番の理由は、わけがあります。調味料を入れる順番を意味しています。砂糖は浸透するのが遅いので早く入れて味をしみこませるため、一番に入れます。また他の調味料の浸透もよくします。次に塩を入れます。塩は材料の水分を外に出す作用があり、あまり早く入れると、食材がかたくなってしまいます。酢、しょう油、みそを最後に入れるのはせっかくの香りを飛ばさないためです。味付けの最後に入れるか、数回に分けて入れます。

長ねぎ : 秋田
にんじん : 北海道
たまねぎ : 北海道
大根 : 静岡
さつまいも : 千葉
しめじ : 長野
りんご : 長野
鶏肉 : 宮崎