

料理としょうゆの使い分け

株式会社テノヨ武田 佐野芳仁

はじめに

最近、二重構造の密閉ボトルがしょうゆの容器に採用され、しょうゆの種類も数多くお店に並ぶようになってきました。しょうゆは種類も多く、様々な特徴があります。

今回、料理との相性からしょうゆの使い分けについて紹介いたします。

こいくちしょうゆ

- こいくちしょうゆは、全国のしょうゆ消費量の約82%を占める最も一般的なしょうゆです。
- 塩味のほかに、深い旨味、まろやかな甘味、さわやかな酸味、味をひきしめる苦味を合わせ持っています。
- 調理用・卓上用どちらにも幅広く使えるまさに万能調味料です。

丸大豆しょうゆ

- 原料に大豆をまるごと使用したしょうゆです。
- 大豆に含まれている油脂分も一緒に仕込み、最後に油脂分を取り除いてしょうゆにします。
- 大豆に含まれている油脂分由来のグリセリンを多く含み、脱脂加工大豆を使用したしょうゆに比べ、しょうゆの醸造香が少ない傾向があります。(香気成分は、油脂に溶けやすい性質があるので最終工程で除去されてしまいます)
- したがって、しょうゆの香りや風味を抑えたい。素材の味を楽しみたい料理に向いています。

丸大豆しょうゆと脱脂加工大豆を使用したしょうゆの特徴

	丸大豆しょうゆ	脱脂加工大豆しょうゆ
特徴	香りがおだやか	香りが強い
	甘み・うま味が強い	塩味が強い
調理適性	素材の味を楽しみたい	
	しょうゆの風味を抑えたい	しょうゆの風味を楽しみたい
調理例	野菜や白身魚の煮物など	照り焼き、炒飯、青魚の煮物、角煮など

生(なま)しょうゆ

- 生(なま)しょうゆとは：火入れ(加熱殺菌)を行わず、火入れの殺菌処理と同等な処理を行ったものと定義されています。
- 加熱工程がありませんので、加熱で生じる火香と呼ばれる香ばしい香りが通常の醤油に比べてありません。
- 調理加熱しますと、香りが立ちやすい性質があります。

- 従いまして、つけ・かけ用より、**加熱調理する（鉄板焼き等）**に使用するとしょうゆの香りが引き立ちます。
- また加熱処理しておりませんので、肉などを漬け込むと、**酵素による軟化作用**が期待できます。

うすくちしょうゆ

- 淡口と書いて「うすくち」と読みます。関西で生まれた色の淡いしょうゆです。
- しょうゆの生産量の約15%を占めています。
- 発酵と熟成を緩やかにさせるため、**食塩をこいくちしょうゆより約1割程多く**使用しています。
- 素材の持味を活かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。
- **素材の色を美しく仕上げる炊合せ、含め煮などの料理**に使用されます。
- 上手に使用することで**減塩効果**を発揮しやすく、**出汁との併用で更に減塩**することができます。

たまりしょうゆ

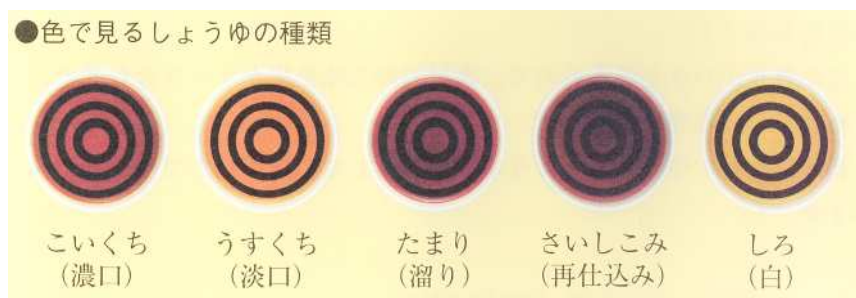
- たまりしょうゆは、大豆と少量の小麦からつくる東海地方で好まれている醤油です。色も濃く味も濃いタイプの醤油です。
- 寿司や刺身のほかに、加熱するときれいな赤味が出るため、蒲焼きや佃煮、せんべいなどに向いています。

さいしこみしょうゆ

- 醤油を仕込む時に、食塩水ではなく、一度つくった醤油を使って仕込む醤油です。
- 一度造った醤油でもう一度仕込むので、再仕込みと呼ばれます。
- 色は濃く、味も濃厚で、二段仕込み、甘露醤油などとも呼ばれます。
- 山口県の柳井地方で生まれた醤油で、山陰から九州で好まれます。

しろしょうゆ

- しろしょうゆは、愛知県碧南地方で生まれたいすくちしょうゆよりさらに淡く琥珀色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。
- 色の薄さと香りを活かした**吸い物や、茶碗蒸し等の料理**のほか、**漬物**などにも利用されています。
- 主な原料は、小麦と少量の大豆です。



ひとことで「しょうゆ」と言っても、さまざまな種類があります。

料理によって「しょうゆ」を使い分けることで料理のバリエーションを増やすことができます。

「しょうゆ」の使い分けで、いつものメニューのグレードアップ、差別化を図って見ませんか？