

今月の食育コラム

酒(日本酒)

日本酒の主な原料は、米、米麴(こめこうじ)、水です。米といっても私たちが食べているお米とはちがう「酒米」というお米を使います。

和食のさまざまな料理に使いますが、日本酒を入れることで次のような効果があります。

- ・こく、うまみをつける
- ・味をしみこみやすくする
- ・素材をやわらかくする
- ・食材のくさを消す



「料理酒」という名前で売られている商品には、塩分や酸味・甘味料が添加されているものがあるので、味付けをする時には加減しましょう。

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会