の食育コラ





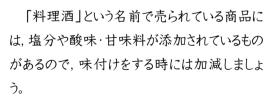
日本酒の主な原料は、米、米麴(こめこう じ). 水です。米といっても私たちが食べている お米とはちがう「酒米」というお米を使います。

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
- 食材のくさみを消す







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