

# 今月の食育コラム



## みりん



みりんは、もち米・米こうじ・焼酎などを原料に熟成させた調味料です。料理にまろやかな甘み、照り、コクを与え、素材の臭み消しや煮崩れ防止の効果があります。

原料や製造工程の違いから、主にアルコール分が14%前後ある「本みりん」、1%未満の「みりん風調味料」の種類があります。

どちらも同じように使われていますが、照りやコクをつけたり、臭みをとりたい時は「本みりん」、甘さだけ欲しい時やアルコールを控えたい時は「みりん風調味料」にするなど使い分けることで、得られる調理効果にも違いがでます。



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