05

まずは調味料から変えてみよう！

なぜ調味料から変えるのがオススメなのか？

☑ 毎日使うものだから
☑ 取り組みやすい
☑ コスパが良い
☑ ふつうに料理するだけでワンランク美味しくなる！

みりん

	本みりん	
	本格本みりん	（一般的な）本みりん
原材料	もち米・米こうじ・本格焼酎	もち米・米こうじ 醸造アルコール・糖類など
アルコール分	13.5%以上 14.5%未満	約14%
塩分	0%	0%
特徴	厳選素材と本格焼酎で 仕込まれており、本みりんの中でも香り豊か。 醸造アルコールで仕込んでいるため、香りが穏やか。	醸造アルコールで仕込んでいるため、香りが穏やか。 糖類も加えられている。

	みりん類似調味料	
	発酵調味料	みりん風調味料
原材料	米・米こうじ・糖類 ・アルコール ・食塩など	水あめ・調味料 ・酸味料 ・着色料など
アルコール分	約14%	1%未満
塩分	約2%	1%未満
特徴	酒税がかからないように本みりんに近い成分に、食塩が加えられている。	アルコール分はなし。 水あめや調味料で造られ、保存料や着色料を使用。

本みりんの効果

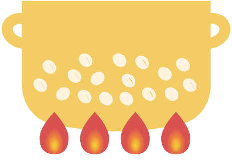
① 照り・つやを出す
② 旨み・コクを引き出す
③ 香り
④ 煮くずれを防ぐ
⑤ 上品でまろやかな甘み

醤油

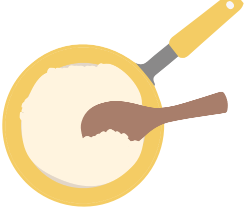
本醸造

江戸時代から続く シンプルな造り

①原料処理



蒸す



炒る

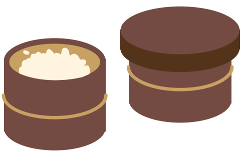
混合醸造

諸味にアミノ酸液を加えて 醸造して馴染ませる

②麹づくり

醤油麹

③発行・熟成

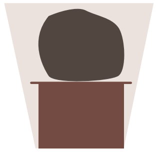


諸味

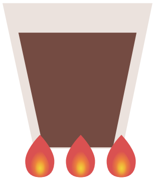
混合

搾った醤油にアミノ酸液を加える

④圧搾



⑤火入れ



醤油はたくさんの種類がある！
濃口醤油・白醤油・甘口・再仕込み・たまり醤油

一概に混合の醤油＝良くないもの、というわけではない
↓
九州などの甘い醤油が好まれる地域では多くが混合、混合醸造の製法。
甘草、ステビア、サッカリンなどの甘味料と共に甘みづけをするケースが多い

食文化に基づくものなので、
砂糖入り・アミノ酸液入り＝よくない！ではない

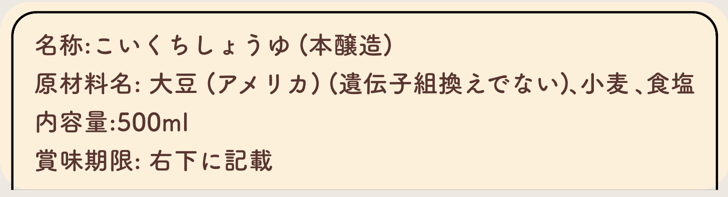
脱脂加工大豆と丸大豆

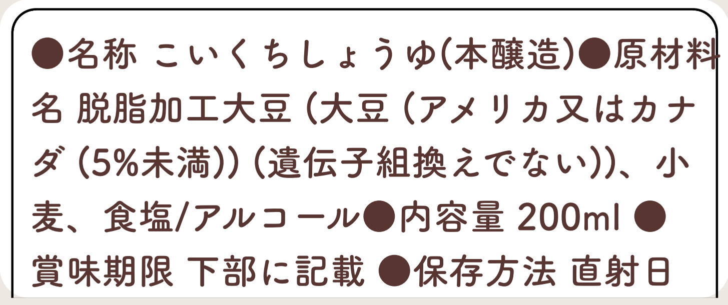
脱脂加工大豆とは大豆から油分を取り除いたもので、うま味の元になるタンパク質を多く含んでいる
→旨みを多く含む醤油をつくりやすい

ただ、原材料の大豆を大量に海外から輸入して加工するため、生産者の顔が見えなくなる。

そのため**丸大豆にこだわって作る生産者**もあったり
「丸大豆である」ことが売りになってる醤油もある

醤油に入ってるアルコールの役割
白カビを抑えるためのもの（そもそも発酵過程でアルコールは自然発生していて、商品としての醤油も2%〜3%程度）
調味料として使う量はわずかなのでお子さまも安心して使ってOK

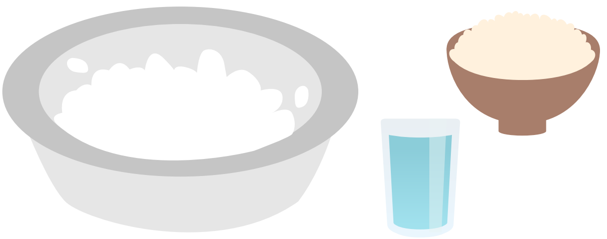

名称:こいくちしょうゆ（本醸造）
原材料名: 大豆（アメリカ）（遺伝子組換えでない）、小麦、食塩
内容量:500ml
賞味期限: 右下に記載


●名称 こいくちしょうゆ(本醸造)●原材料名 脱脂加工大豆（大豆（アメリカ又はカナダ（5%未満））（遺伝子組換えでない））、小麦、食塩/アルコール●内容量 200ml ●賞味期限 下部に記載 ●保存方法 直射日

● お酢

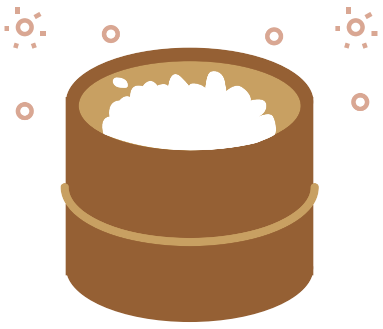
純粋なお酢は、基本的には原材料が非常にシンプル！

❶米から酒を作る



蒸した米に、米麹と水を
加えお酒を造る。

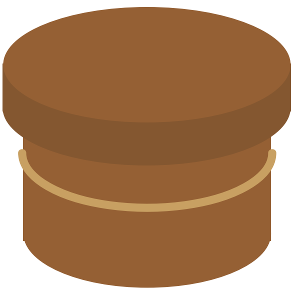
❷発酵



そのお酒に種酢を加えて
加温し、発酵させる。

※種酢
…食酢醸造のとき、アルコールから酢に変える発酵のもとになるもの。

❸熟成



発酵が終わった後、熟成させ
まろやかな味に仕上げる。

④酢（完成）

醸造酢

基本的にはお酢そのもの。腐りにくいため
添加物も少ない

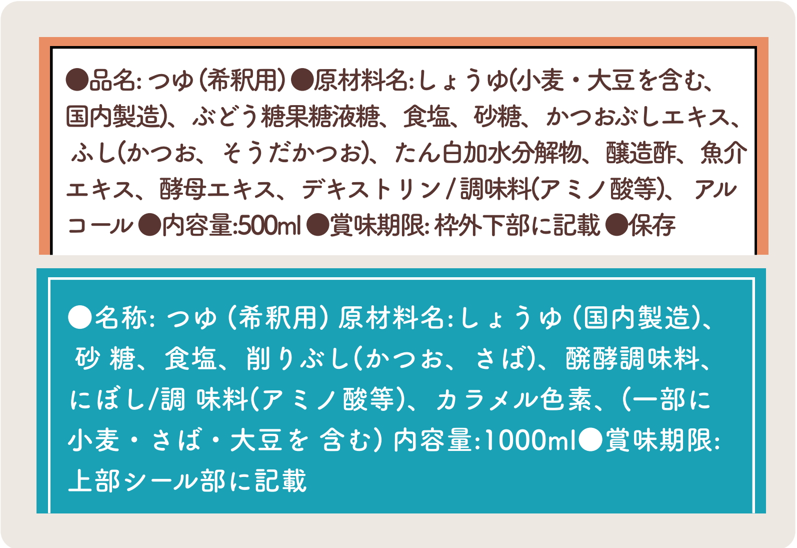
加工酢

食酢に醤油、砂糖、香辛料等を加えて味を調製
したもの。味の調整の過程で甘味料などの添加物
が使われることも。

● めんつゆ

作り方

醤油、砂糖、出汁、みりんなどを煮たたせたもの
基本的には加工酢と同じで、いろんな調味料を混ぜて作られているので添加物が使われることも多い



●品名: つゆ（希釈用）●原材料名:しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、ぶどう糖果糖液糖、食塩、砂糖、かつおぶしエキス、ふし(かつお、そうだかつお)、たん白加水分解物、醸造酢、魚介エキス、酵母エキス、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、アルコール ●内容量:500ml ●賞味期限: 枠外下部に記載 ●保存

●名称: つゆ（希釈用）原材料名:しょうゆ（国内製造)、砂糖、食塩、削りぶし(かつお、さば)、醗酵調味料、にぼし/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、（一部に小麦・さば・大豆を含む）内容量:1000ml●賞味期限:上部シール部に記載

調味料にこだわると
手軽・おいしい・安心だけではなく、
毎日のお家ごはんが奥深く楽しくなる！