なるほどキッチン

お料理初めてさんもベテランさんもポンと手をうつなるほどキッチン！今月は、基本的な調味系食品の違いを知っておきましょう。

調理指導／宗像陽子（渋谷教室）　撮影／大井一範

Q 〝どっち〟を買おう？ 塩と砂糖の種類

三温糖／上白糖

・**上白糖**は精製した砂糖液から作ります。上白糖やグラニュー糖を抽出した後の砂糖液を煮詰めたものが**三温糖**。コクがあり甘味は強め。味の濃い煮ものなどに向きます。
・なお、色が似ている**きび砂糖**は、精製途中の砂糖液を煮詰めたもので、ミネラル分が残っています。

粗塩／食塩

・**食塩**は海水を精製したもので、塩化ナトリウムが99%以上と、純度が高い。
・**粗塩**は精製していない塩。塩化マグネシウムなどのミネラル分も残り、うま味も含む。
・なお、食塩に炭酸マグネシウムを加えて固まりにくくした塩は**精製塩**や**食卓塩**。

Q 〝どっち〟を買おう？ アルコール系調味料

本みりん／みりん風調味料

・**本みりん**はもち米と米麹に焼酎などを混ぜて熟成させたもの。アルコール度は約14%。
・**みりん風調味料**は、塩を加えたものや、糖液に水飴や調味料を加えてアルコール度を1%未満におさえたものです（いずれも酒税対象外）。加塩のものを使うときは塩の味つけに注意。

料理酒／日本酒（清酒）

・酒は米を精製して雑味（うま味も含む）を除きます。**料理酒**は精米が浅く、うまみ成分を残しています。
・**料理酒**のうち多くは、さらにうま味成分や塩を加えたものです（食塩添加で酒税対象外になるため）。加塩のものを使うときは塩の味つけに注意します。

食材の履歴書

酢

す【vinegar】酢酸を主成分とする酸性調味料。穀物や果実などの原料をアルコール発酵させたあと、酢酸菌で酢酸発酵させて造る。

料理／吉田栄子（大谷教室）　撮影／松島 均

酢を飲むと体がやわらかくなるという噂の真相は？

「酢を飲むと体がやわらかくなる」。ようやく迷信であることが浸透してきましたが、少し前までは、「そうらしい」説として広まっていました。

この噂の始まりは、サーカス団が全国を回っていたころ。地方巡業の際に、酢を大量に購入していたことが目立ち、「サーカスの団員は酢をたくさん飲むから体がやわらかい」と噂になったようです。いつしか、常識のようになり、体操選手やバレリーナなどは、子どものころ、毎日、酢を飲んでいた人もいるようです。

噂が広がった背景には、酢が実際にもっている働きが関係しています。そのひとつが、カルシウムを溶かす力。酢に卵の殻や魚の骨をつけておくと、溶け出したり、骨がやわらかくなったりします。

これは、酢の主成分である酢酸が殻や骨のカルシウムを溶かすため。といっても、食べたり飲んだりした酢が、人間の骨のカルシウムを溶かすことはありえません。反対に、骨ごと酢で煮た魚などを食べれば、煮汁にカルシウムが溶けているので、カルシウム補給につながります。

骨つき肉を酢で煮ると、食べやすくなるのも事実。こちらは、肉と骨をつなぐコラーゲンが煮汁に溶け出し、身離れがよくなるためです。カルシウムと同じく、人が酢を食べたり飲んだりしても、このような効果はありません。

もうひとつ重要なのが、酢の疲労回復効果。運動などでエネルギー不足になったとき、糖分と一緒に酢をとると、エネルギー源のひとつであるグリコーゲンを効率的に補充できることがわかっています。疲れが早くとれるわけで、サーカス団が大量に消費していたのは、このためだったのではないかと考えられます。

酢には、ほかにも食欲増進や抗菌作用などの効果があります。紀元前4世紀には、医学の父といわれるヒポクラテスが酢を治療に使っていたという記録があるほど。調味料としての歴史はさらに古く、人類が作った最古の調味料だといわれています。

酢の製造原理は変わっておらず、米や麦、果実などを主原料として、アルコール発酵させ、そこに酢酸菌を加えてさらに発酵させます。酢の種類は、原料の数だけあり、日本では、小麦や米を原料とした穀物酢、米だけで作る米酢が代表的。ヨーロッパでは、ぶどうを原料とするワインビネガーやバルサミコ酢、アメリカでは、りんごの果汁を発酵させるりんご酢など、その地域でよくとれる産物と深く結びついています。

とうみょうのオイスター炒め

ごま油とオイスターソースの風味で
とうみょうのクセがやわらぎます。

野菜ごよみ

アルファルファのサンドイッチ

レタスの代わりにアルファルファを使いました。
シャキシャキの歯ざわりが美味。

野菜ごよみ

the data of sprouts

選び方

スプラウトとは、植物の「芽」のこと。アルファルファ以外のスプラウトは、葉の緑色が鮮やかでみずみずしく、全体につやと張りのあるものを選びましょう。ここでは、とうみょう、かいわれだいこん、ブロッコリースプラウト(写真)、アルファルファのレシピを紹介しますが、このほかに、マスタード、レッドキャベツ、ロケット、青じそ、そばなどがあります。葉の形や大きさ、色もさまざまなので、料理のアクセントとしても活躍します。

旬と栄養

一年中出回ります。植物の種には、これから育つための栄養がぎっしり詰まっています。その新芽であるスプラウト野菜は、「天然のサプリメント」ともいわれるほど栄養たっぷり。根を落とすだけで使えるので、手軽なのもうれしい。

保存法

売られているパッケージのまま、冷蔵庫で保存します。乾燥を防ぐために、ふたは閉めます。2〜3日で使いきりましょう。根つきのとうみょうは残った根を浅い容器に入れて水をかえながらひたしておけば、再度収穫できます。ぜひ育ててみてください。

野菜トリビア

ブロッコリースプラウトは、アメリカの学会で「がん予防効果が期待される野菜」として発表されたことで、世界中で注目されています。通常のブロッコリーよりも、がんの予防が期待されるスルフォラファンという成分が何倍も多く含まれているそう。辛みもクセもなくて食べやすいので、そのままサラダやあえものにしても。

スプラウト野菜の洗い方

小さなスプラウト野菜は、根を落としてから洗うとバラバラになって洗いにくいものです。パッケージから出したら、スポンジ部分を持って、水をためたボールの中でふり洗いしましょう。次に根を切り落として、茎側を洗います。アルファルファは、ためた水で洗ってから、ざるにあげ、ざるごとよくふるか、水きり器で水気をきりましょう。