



味つけの前には基本的なルールがあります。

サ・シ・ス・セ・ソの順

(基本的な調味の順序)

サ(砂糖)

シ(塩)

ス(酢)

セ(せうゆ＝しょうゆ)の順といわれます

ついでに、ソはみそだとか仕上げにかけるソースだといわれています。

どうして、砂糖を先に入れるの？

まず分子量の大きさから比べると、砂糖より塩の方が分子量が小さい。分子量の小さい塩が先に食材に入ると、大きな砂糖があとから入りにくいということになる。また、水に加えた塩と砂糖の広がり方を比べると、塩は砂糖よりも4倍も早い。つまり塩があると砂糖の広がりが妨害されるということになる。また、塩を先に加えるとカルシウムやマグネシウムが組織を堅くし、ますます砂糖が入りにくいということもある。砂糖は、水分となじみやすいので、水分とともに食材の内部に広がる。調味のときに砂糖を先に加えておくと、ほかの調味料が砂糖とともに水分に溶けて食材に均一に広がりやすくなる。

(香りの調味料はあとから加える)

酢・しょうゆ・みそは香りの調味料です。早くから加えると加熱によって風味がなくなるので仕上げ前がよいタイミングということです。

エスカル・クッキングスタジオでは、みなさんに多くの情報を、できるだけわかりやすくお伝えできるように、日々努めています。料理をはじめると「料理の成り立ち」を知っているのと知らないのでは仕上がりに大きな差が出てきます。家庭で料理をつくる際、少しでもみなさんのお役に立てることになれば幸いです。

助手 名嘉山 聡子

参考文献「うまさのサイエンス」NHK 出版 他 スタッフ