

# アアのか そうなの 料理の カラクリ

吉田 清彦

◇54◇

おいしい料理をつくるためのポイントはいくつかあるが、そのなかでかなりの比重を占めるのが、調味料などによる味つけである。

和食では、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ、みりん、酒などが基本的なものとして挙げられ、洋食では、コショウをはじめとする各種香料や塩、それにソース類などがその類と言えるだろう。

ここでは、和食、特に煮物の味つけのポイントについて、少し詳しく説明しておく。

まず、煮物の味つけの基本は甘味と辛味のバランスということになるが、具体的に目安となる分量としては、一応、

## 煮物の味つけについて

「一人分で、みりんとしょうゆが各大さじ一杯ずつ」と覚えればよい。  
ところで、調味料というのは、足りない味を補ったり、あるいは素材の持ち味を引き出すのが本来の役目なので、素材が新鮮な場合、調味料の分量は基準以下にして、できるだけ薄味にしたほうが、素材そのものの味を味わうことができる。

### 調味料は控えめに 必要ならつぎ足す

それに、成人病予防という点からも、日ごろから糖分や塩分が薄めの味に慣れておく必要がある。

また、火にかける時間が長くなるにしたがって、煮汁は煮詰まって味が濃くなっていくわけだから、そのことを考慮に入れて、最初のうちは控えめな味つけにしておかなければならない。

そして、料理本などを参考



調味料は少なめ少なめに使つていき、途中で何度も味見をする。そのあと不足分の甘味や辛味を微調整していく

時々味の微妙な変化を覚えておくことである。大きに言えば、上手な味つけができるというのは、この時の記憶の集積だと言つてもできる。

ちなみに、洋食のため物などに使用する調味料の標準的な分量が、一人分で、塩が小さじ二分の一、コショウが小さじ四分の一、化学調味料がその半分ということ。「チャーハンをつくる」の項ですでに説明したとおりである。

(家事としての男の手料理 主宰)

に料理を作る場合は、最初は、書かれている分量より一二割少なめに使うようにすればよい。  
その料理をはじめてつくる場合は特に、調味料は少なめ少なめに使つていき、途中何度も味見をする。そのあと不足分の甘味(みりん、砂糖、酒)や辛味(しょうゆ、塩)を微調整していく。  
この時大事なことは、その