

# バイヤー厳選の人気調味料& スーパーフード手帖606

ひとさじで料理上手に! 健康&美容効果も!

## salt 塩

なま塩はすべての調味料の基本に  
なります。塩は「味の王様」とも  
いわれます。塩の量が多いと味が  
まろやかになり、塩の少ないと味  
が酸っぱい感じがします。塩は食  
材の旨味を引き出す働きもあ  
ります。

## seed シード

チアシード、バジルシード、  
ヘンシード……近年「シード」  
と呼ばれる食べ物がブームとな  
り、「シード」が高い注目を集め  
ています。

## soy sauce しょうゆ

苦み・うまみ・塩味・甘み・酸味  
が合わさった、日本人の味覚に  
馴染み深い調味料。料理の味を  
引き出すだけでなく、健康効果  
も高い。5%より少ない濃度の「薄  
しょうゆ」は、味が優しいので、その  
複雑な風味があるからです。

## oil 油

油は太るというイメージ  
から、健康に良いというイメージ  
が、実は相反している人もいま  
いる。油は水に溶けず、消化し  
にくい。そのため、水溶性のイ  
ンゲンや食物繊維と一緒に取る  
ことが大切。また、油の種類に  
よって、健康効果も異なる。

## spice スパイス

日本料理に使う香料のなか  
で、しょうが、こしょう、唐辛子  
は、それぞれが独特の風味を  
もたせてくれます。しょうがは、  
スパイスの中でも、最も高価な  
スパイスの一つ。しょうがは、香  
りも味もよくなるものが多いの  
が特徴です。

## dressing ドレッシング

フレッシュな野菜をた  
べたい。健康ブームの  
なかで、最も高品質のライム  
アロマが豊富になった。ドレ  
ッシングは、野菜の旨味を  
引き出す働きがあります。





# そのほかのソース・たれ



## 信州飯田のねぎだれ

(丸昌稲垣)  
長野県飯田市に伝わるご当地調味料。国産ねぎ、しょうゆ、酢を使用したシンプルなねぎだれ。卵かけごはんやポークソテーなどに。  
③ 200g 450円 (税別)



ねぎだれの  
おいしい食べ方は？  
もともとはおでんのたれとして誕生した「信州飯田のねぎだれ」。長野県南部では、おでんにねぎだれをかけて食べる習慣があるのです。

おでんに  
ねぎだれ!?

レモンの酸味が  
食欲をそそる!

## ふらんす亭 レモンステーキソース



(松蔵)  
本醸造しょうゆをベースにレモンの酸味とスパイスの香りが調和した本格ソース。佐世保名物レモンステーキが家庭で簡単に作れる。  
③ 230g 500円 (税別)

P.55



## 加古川かつめしのたれ

(ハリマ食品)  
兵庫県加古川市のご当地グルメ「かつめし」のたれ。少し甘いデミソース味で、オムライスやハンバーグ、パスタなどにも。  
③ 200g 330円 (税別)



兵庫のご当地グルメ  
かつめしって？  
かつめしは、皿に盛ったごはんの上に牛カツかトンカツをのせ、デミグラスベースのソースをかけた料理。戦後間もなく兵庫・加古川の食堂で誕生し、いまではご当地グルメとして多くの飲食店がかつめしを出しています。

