



味付けの「さしすせそ」って、何のことなの

調味料を加える順番のこと

あなたは、おうちの方が台所で料理をするのを手伝ったことがありますか。料理をするとき、味付けは、とても大事なポイントです。味付けのちょっとしたコツで、料理を何倍もおいしくすることができるからです。

料理の味付けの目的は、食べ物の味をひきたてることと、新しい味を加えることの二つです。

昔から、料理をするとき、調味料を加える順序は、「さ・し・す・せ・そ」といわれてきました。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ、「そ」はみそのことです。

砂糖、塩、酢、しょうゆ、みその順に入れなさい、ということなのです。砂糖より塩を先に入れてしまうと、塩が食品中に早くしみこむので、砂糖をうけつけにくくしてしまいます。これは、一応の目安とされています。

また、酢を早めに入れると、酢の味がとんでしまい、酢の味がきかなくなってしまう。しょうゆやみそも、それぞれの風味を生かすために、後から入れるのです。

味見の仕方

料理のとちゅうで味見をするのは、とても大切です。料理がおいしくできているかどうかを確かめるからです。味見のために小皿を用意し、味のこいにじめるの場合、小皿にとって味見します。また、あえものなどは、手の甲にすこしぬり、舌でなめて味を確かめます。

人間の味覚は、舌のいろいろな部分で感じるようになっています。あまい、すっぱい、苦い、しょっぱいの4つの味は、それぞれ舌の別の部分で感じているので、味見は舌全体で味わうようにします。(監修・青木 国夫)

