

栄養だより

平成22年 3月 NO.178

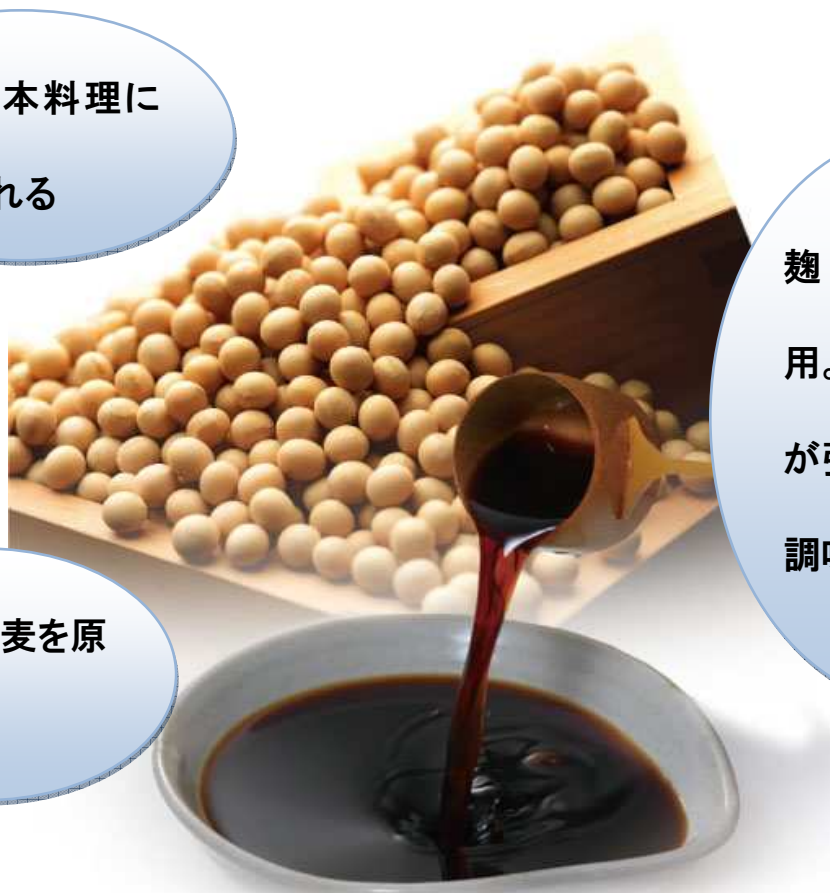
日ごとに日脚がのび、春めいてまいりました。皆様ご容態はいかがでしょうか

醤油（しょうゆ）について

主に日本料理に
使用される

大豆と小麦を原
料とする

麴や酵母を利用。香りやうま味
が強い液体発酵
調味料



◎薄口醤油と濃口醤油の違い◎

万能なのは濃口醤油。煮物、刺身などに使用します。香りがよく深いうまみ、甘味、酸味、苦み等をもつことから様々な料理の味付けに使われます。

薄口醤油は濃口に比べると色や香りが薄いが塩分濃度は高いです。色をあまりつけない料理(酢の物やコーヤ豆腐等)に使用します。

