

3 香り、酸味、辛味を利用しましょう

酢、レモン、だし、こしょう、唐辛子、カレー粉、にんにく、ねぎ、ハーブ類などを利用したり、焼き物の香ばしさを強調すると塩分をおさえられます。

香り



しょうが

魚の煮付けや中華風煮物に大活躍。皮の香りがよいので、皮つきのまま、きれいに洗って使ってもOK。



しそ

独特な香りで食欲増進。



にんにく

においが強いので少量使って料理のアクセントに。



ねぎ

和・洋・中に使える万能薬味。食べる直前に刻んだ方が香りがいい。



ごま油

例えば麻婆豆腐の仕上げに回し入れると香りが一段とよくなるよ。



ゆず

和食に。細かく刻んだり、すりおろしたり、絞ったり。

酸味



レモン

刺激的な酸味とさわやかな香り、ビタミンCたっぷり。



酢

食欲の落ちる夏にピッタリ。防腐・殺菌効果がある。

香辛料



こしょう

白こしょう…味がマイルド。
黒こしょう…スパイシーな香りと強い辛み、肉料理に。
粒こしょう…ピクルス液などに香りだけに移したいときに。
粗びきこしょう…香りや辛みを楽しみたいときに。



赤とうがらし

焦げないように弱火で炒めるのがポイント。



カレー粉

子どもも大好きな味。いろいろな種類のスパイスとハーブが入っています。



ラー油

ごま油と赤とうがらしの辛み調味料。