

## ③⑩ しょうゆ

### 濃口しょうゆと淡口しょうゆの使い分け



Q

濃口しょうゆと淡口しょうゆの使い分けは、料理の見栄え以外の理由がよくわかりません。献立の指示どおりに使用していますが、しっかりとした根拠をもって献立に反映させたいので、教えてください。

Point

A

濃口しょうゆと淡口しょうゆの特長を理解します。

濃口しょうゆと淡口しょうゆの違いは、製造過程と材料の違いによるものです。

濃口しょうゆの塩分濃度は16～17%で、ゆっくりと時間をかけて発酵・熟成させることで色と香りを濃くしています。さらに容器に詰める前の「火入れ」という加熱殺菌工程でさらに香り豊かに仕上げられています。コクや風味が強いので、卓上でそのまま食品につけたり、かけたりする他、香ばしさを味わいたい煮物や炒め物、肉の下味等には濃口しょうゆを使います。

一方、淡口しょうゆは塩分濃度を18～19%と高くして発酵・熟成の期間を短くすることで、色も香りも濃口しょうゆより薄く仕上げられています。そのため、特に材料の持ち味や色合い、風味を生かしたい料理、たとえば吸い物やうどん、季節の野菜の煮物等には淡口しょうゆを使用します。

▶ 新版 日本食品大事典