

そろえておきたい基本の調味料

家族を笑顔にするおいしい料理を作るために、まずは基本の調味料をそろえることから始めます。本書内で使用している主な調味料に、長瀬さんおすすめの市販調味料を加えて紹介します。

※本書では基本的にスーパーなどで手に入りやすい調味料を使用しています。



しょうゆ

料理にかかせない万能調味料。私がいつも使っているのは「柴峰」(柴沼醤油醸造株式会社)。茨城県では有名なしょうゆで、かつおだしやみりんが入っているおかげで角がなく、料理にもかけじょうゆにも使えます。

●柴沼醤油醸造株式会社
<http://www.shibanuma.com/>



塩

私はいつも粗塩を使っていますが、なかでもおすすめが「阿波の国などの塩」(鳴門塩業株式会社)。鳴門海水から作られた国産塩でうまみもばっちり!

●鳴門塩業株式会社
<http://www.naruen.co.jp/>



酢

酢にはさまざまな種類がありますが、私が使うのは純米酢。シブチンな私でも、酢は迷わず高価なものを購入。穏やかな酸味と深い味わいが、料理の仕上がりをかなり左右するのです。すし酢や甘酢、ドレッシングなど、酢味がダイレクトにわかるような料理の場合にはおいしい純米酢がおすすめです。



顆粒昆布だしの素

スーパーなどで手に入りやすいものはいいて塩が含まれているので、使うときは塩加減に気をつけて味つけしましょう。本書では「こんぶだしの素」(株式会社シマヤ)を使用しています。

●株式会社シマヤ
<http://www.shimaya.co.jp/>



みりん

てりやコクの違いから、みりん風調味料はあまり使わず、本みりんを使います。特に煮魚などに使うときは本みりんがおすすめです。本書でも本みりんを使用しています。



砂糖

料理に甘みをつける調味料。私は白い砂糖より三温糖を使っています。栄養価的には白い砂糖とあまり大差はないのですが、三温糖はコクのある甘みがあるので好みます。



酒

料理酒は塩が入っていますが、本書で使用している「酒」はすべて塩分を含まない清酒です。私はお酒の売り場に行き、1.8ℓ入りの紙パックでいちばんお手頃なものを購入して使っています。



塩こしょう・黒こしょう

下ごしらえや味つけには塩とこしょうが一緒になっているタイプが便利。また、黒こしょうは香りを大事にしたいので、いつもミル付きのタイプを使用し、料理の仕上げにかけるようにしています。



バター

軽く焦がして使ったり、仕上げに加えてまるやかさをプラスしたりと、扱い方もさまざま。本書ではすべて有塩バターを使っています。



鶏ガラスープの素

中華だけでなく、和食や洋食、エスニックなど、何にでも使えて、本当の意味での万能調味料かもしれません。椎茸やかつお節、いりこなどのだしとも相性がよく、両方を使うことでうまみが絶妙に重なり合い、さらにおいしくなります。本書では「丸鶏使用がらスープ」(味の素株式会社)を使用しています。

●味の素株式会社
<http://www.ajinomoto.co.jp/>



ごま油

香りのよいごま油ですが、加熱しすぎてしまうと香りが薄くなります。香りを楽しみたいときは仕上げに加えるとOK。本書では「純正ごま油」(かどや製油株式会社)を使用しています。

●かどや製油株式会社
<http://www.kadoya.com/>



白だし

便利な調味料のひとつで、私はいつもスーパーなどで手に入りやすい「割烹白だし」(ヤマキ株式会社)を使っています。メーカーによって塩分濃度が異なるため、使う際は塩加減などに注意してください。本書では、お吸い物を目安に水量を加減しています。

●ヤマキ株式会社
<http://www.yamaki.co.jp/>



生クリーム

植物性や動物性、乳脂肪分の違いなどがありますが、私がよく使うのは「特選北海道純生クリーム35」(タカナシ乳業株式会社)。口当たりや後味が軽いに適度なコクがあるので、おかずにもお菓子にも、たいいてこの生クリームを使用しています。

●タカナシ乳業株式会社
<http://www.takanashi-milk.co.jp/>