

一汁三菜セミナー 10月 塩の使い方を知ろう

アークヒルズ内ベジマルシェで毎月開催している一汁三菜セミナーの今月のテーマは塩。塩は、様々な製法や種類があり、私達の体には必要なものでもあります。

調理においては単に塩味をつけるだけでなく、色々な役割を果たしています。料理における塩の使い分け、塩の使い方、タイミング、などをお伝えしました。

例えば、塩豆腐のナムル。豆腐に塩をふりかけておくことで、塩味、脱水、タンパク質の熱凝固、殺菌(蒸してるので)という塩の効果を得られます。お汁粉に塩を加えるのは、塩で甘さを強調する効果がありますが、実際にセミナーでは、黒米の汁粉で塩なしとありを体験していただきました。また塩水に漬けた一夜漬けと、塩を揉んだ即席漬けの比較食べていただき塩の感じ方の違いも感じていただきました。

12月は「豆と種」について学びます。座学と試食で納得できるセミナーです。

ベジマルシェ セミナー <http://www.vege-marche.jp/pdf/seminar1.pdf>

