

# 一汁三菜セミナー 12月 酢と酒を知ろう

一汁三菜セミナーの今月のテーマは「酢と酒」でした。

どちらも身近な発酵調味料ですが、原料や製造方法が様々であり、表示方法も少しわかりにくいものもあります。それぞれの特徴を学んで「使い分ける」、「料理を引き立たせる」コツを重点にお伝えしました。酢の効果、それぞれの酢の特徴と調理性、合わせ酢、料理に使う酒の種類と特徴、酒の効果、酢と健康の話、栄養的な効果等についてお話ししました。昆布と鰹節の出汁ベースで、同じ調味料の分量で、料理酒の中でも食塩やアミノ酸が添加されているものと、清酒で作ったものを飲み比べていただきました。参加者からはこんなにも違うのかという驚きの声もありました。酢や酒は目的によって入れるタイミングも異なります。何気なく使っている調味料でも、美味しい一汁三菜を作るには、知っていると便利な知識が沢山あります。



水切ヨーグルト  
ベリーの赤ワインソース



レンコンのバルサミコ酢炒め



紅白なます(合わせ酢)



太巻き寿司(すし酢)