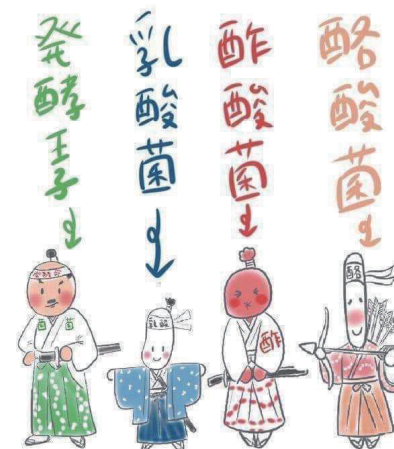




～発酵料理士協会主催～ ひしお作りセミナー



 発酵料理士協会
Fermentation Cooking Expert Association

©2022 Fermentation Cooking Expert Association

◆日本の発酵調味料◆

発酵調味料とは発酵過程によって製造された調味料のことです。

日本の発酵調味料や食品の多くには『麴』が使用されているのが大きな特徴です。

今回作る“ひしお”の他には、味噌 / みりん / 醸造酢 / 日本酒などがあげられます。



◆MEMO◆



◆ 醤（ひしお） ◆

古代中国から【醤（ジャン）】が日本に伝わり【醤（ひしお）】として使われるようになりました。701年（大宝元年）に制定された「大宝律令（たいほうりつりょう）」によると、宮内省の大膳職（だいぜんしき）※1 に属する【主醤（ひしおのつかさ）】が大豆を原料とする醤（ひしお）を製造管理していたとされています。

※1 現在の宮内庁にあたる部署

当時醤（ひしお）とは塩蔵品※2 の総称で魚醤（うおびしお）、肉醤（しびしお）、草醤（くさびしお）、穀醤（こくびしお）の4種類に分かれ、穀醤が醤油や味噌の原型と考えられています。

※2 食塩または食塩水を用いて原料を脱水して貯蔵性を高めた保存食品

◆MEMO◆



◆ひしおについて◆

今回、皆様に作っていただく“ひしお”は万葉集にも詠われている伝統的な調味料です。

見ためも味もちょうど味噌と醤油のあいだくらい。

酵素が多く分解力が高いため肉や魚を漬けこむ事でタンパク質が分解され、うま味が増して消化吸収がはやくなるといわれています。

醤油や味噌をお料理に使うように、ひしおをご飯に乗せたり、おにぎりの具にしたり和え物に味のアクセントとしたりと使い方は様々です。

◆MEMO◆



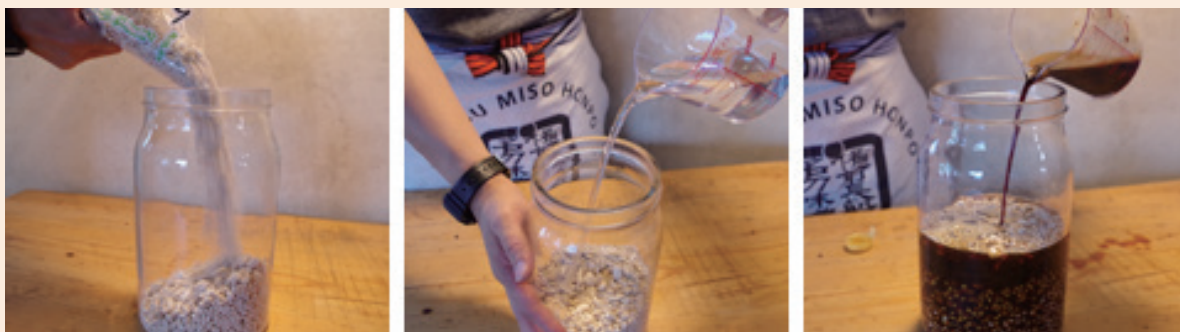
◆自家製ひしおの仕込み方◆

【材料・分量】

ひしおの糀・・・275g / 水・・・150cc / 醤油・・・300cc

【醤油仕込み】

- ①保存容器をアルコールで消毒する。（蓋の溝や裏もしっかりと！）
- ②容器に材料を入れる。ひしおの糀⇒水⇒醤油



- ③底からよく混ぜる。
- ④容器の内側をキッチンペーパーなどできれいに拭く。
- ⑤蓋を閉じて発酵させる。

◆MEMO◆



◆ひしおの手入れ◆

2週間は毎日混ぜる。

温度が高いほうが発酵も早く甘味が出やすいので常温で発酵させる。

20℃～35℃が発酵に最適な温度。

(冬場につくる場合は、暖房の効いた部屋で発酵させてください。)

◆ひしおの様子◆



●仕込み 1 日目

ひしおと糀が醤油と水で
シャバシャバの状態



●仕込み 2 日目

ひしおの糀が水分を吸って固い
状態。これから柔らかくなるので
水分を足したりしない



●完成！

糀の粒もやわらかく、とても良い
香りがします。このまま常温に置
いておくと、色がさらに濃くなり
甘みも減っていきます。

◆MEMO◆



2週間で出来上がる伝統調味料 “ひしお”

そのままでも、普段のお料理にも使いやすいアイテムです。



美味しくできますように♪

◆MEMO◆

