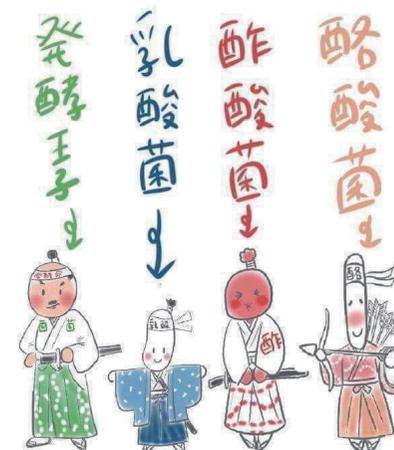




～発酵料理士協会主催～ 醤油作りセミナー



◆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。

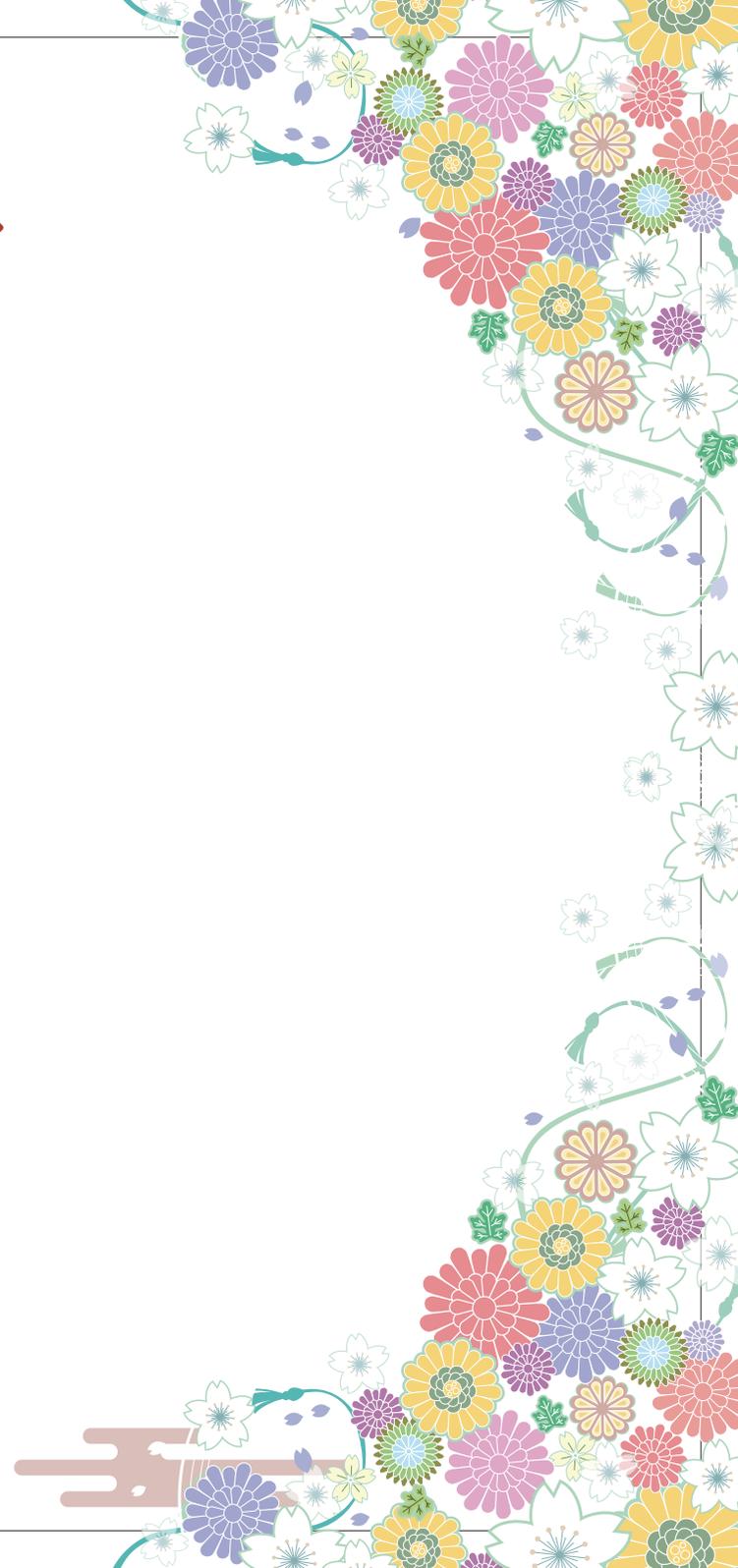
醤油の他には、味噌 / みりん / 醸造酢 / 日本酒 / 鰹節があげられます。

◆醤油とは◆

醤油は味噌とともに日本を代表する調味料です。

大豆・小麦・塩・醤油麴・水を原料にしてつくられた発酵調味料で、日本料理に広く使用されるほか、近年は世界中で和食の人気が高まったこともあり、様々なジャンルの料理に利用されています。

◆ MEMO ◆



◆ 醤油の歴史① ◆

ルーツは、古代中国に伝わる【醤（ジャン）】とされています。

この醤が日本に伝わり【醤（ひしお）】として使われるようになった時期は明確ではありませんが、701年（大宝元年）に制定された「大宝律令」によると、宮内省の大膳職に属する【主醤（ひしおのつかさ）】が大豆を原料とする醤を製造・管理していたとされています。

当時、醤とは塩蔵品の総称で、魚醤（うおびしお）、肉醤（ししびしお）、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・味噌の原型と考えられています。

◆ MEMO ◆



◆ 醤油の歴史② ◆

鎌倉・室町時代になると、調味料づくりの伝統は主に寺院で受け継がれ、室町の中頃にはほぼ現在の醤油に近いものがつくられるようになりました。

後期になると醤油の醸造は盛んになり、関西を中心に工業化が進み、江戸が大都市になり、経済や文化の中心として発展していくと、濃口醤油が広まり江戸の味に欠かせない調味料になりました。

第二次世界大戦が始まり、醤油は統制物資として配給規制を受けるようになりましたが、その後の復興期を経て配給制度は廃止され、醤油業界は再び活気を取り戻し、現代では日本の風土と文化に根付いた調味料であり世界中の料理に広く使われています。

◆ MEMO ◆



◆ 醤油の種類 ◆

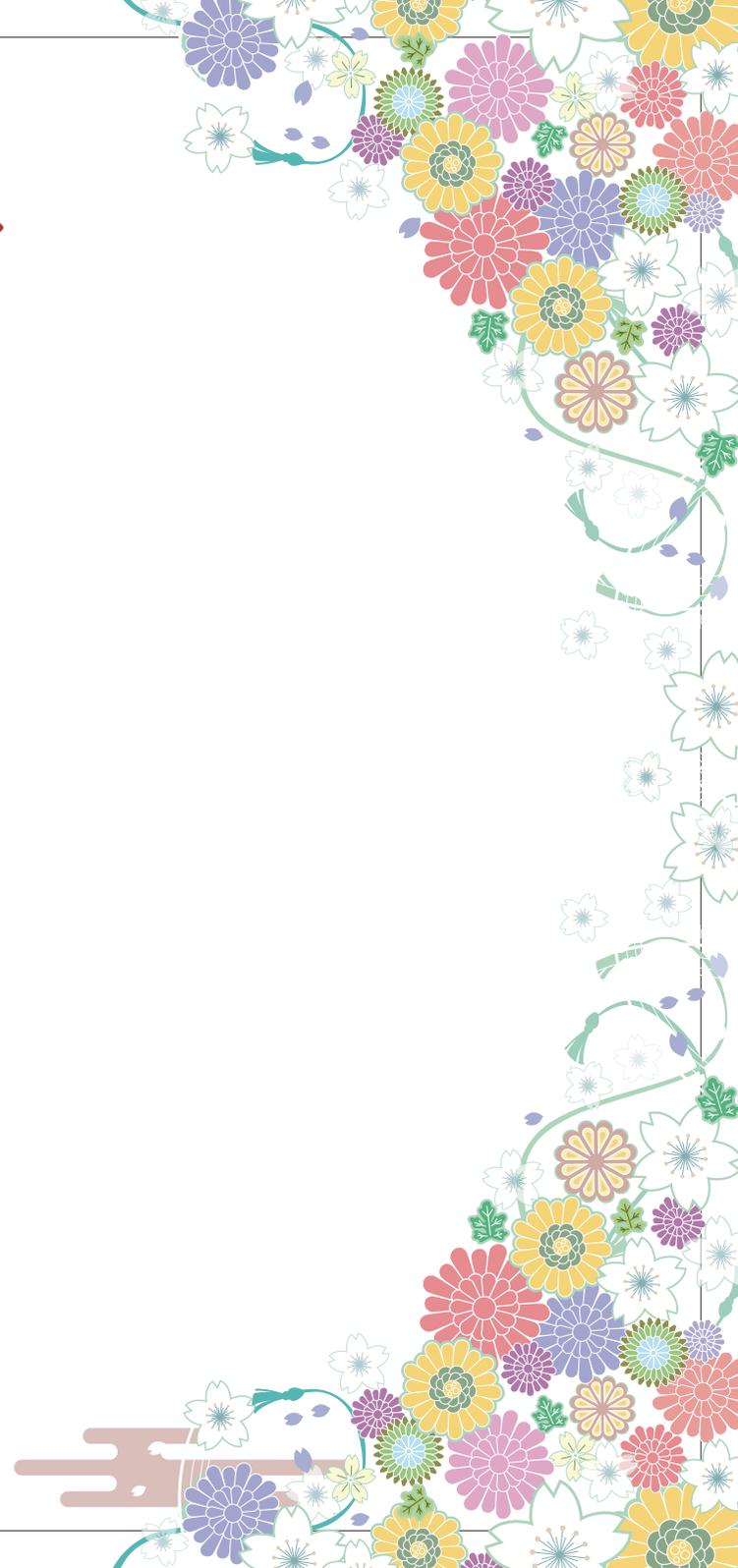
使用される麴の原料とその割合によって濃口醤油、淡口醤油、たまり醤油、白醤油、再仕込み醤油の5種に分類されます。

濃口醤油……大豆:50% 麦:50% 熟成期間:12～24ヶ月

全国的に使用される最も一般的な醤油ですが、地域によって製造法や味が大きく異なります。

国内80%以上のシェア率がある一番ベースとなる醤油で全国各地で生産されています。

◆ MEMO ◆



淡口醤油・・・大豆：50% 麦：50% 熟成期間：6～12ヶ月

大半が関西地区で使用され、関東・甲信越・東北ではほとんど使用されていません。

色が淡い、昆布のグルタミン酸文化が強い西の方で開発されました。

濃口醤油と大豆・麦の配分は同じですが、熟成期間を短くし、メイラード反応が濃くなる前に絞ります。色は付けたくないがうま味と香りを少し加えたい時に使用され、意外にも塩分濃度は醤油の中で一番高い醤油になります。

※メイラード反応とは

糖とアミノ酸が結合する化学反応で、時間の経過や加熱により褐色の物質が生成されます。

◆ MEMO ◆



たまり醤油……大豆：95% 麦：5% 熟成期間：12～36ヶ月

主に愛知県と愛知県周辺の中部地方で生産、使用されています。

うま味に特化した醤油で淡白な食材・料理には不向きです。脂の多い魚や肉料理のソース、煮込み料理のコクをだすのに重宝（和洋問わず）されています。色は一番濃いため、色を付けたくないときは向きません。

とろみも特徴のひとつです。

白醤油……大豆：5% 麦：95% 熟成期間：2～3ヶ月

愛知県でのみ生産・使用されている醤油です。

麦多めで甘味に特徴がある醤油なので、他の調味料や食材などうま味が出ているものとあわせて使用します。絞る際に【生引き（きびき）】という圧力をかけ火入れも行われないので酵素が残っている場合があります。

◆ MEMO ◆



再仕込み醤油・・・大豆:50%×2回 麦:50%×2回

熟成期間:24～48ヶ月

主に瀬戸内海周辺で作られています。生産量、使用量共に濃口醤油に比べかなり少ないです。

濃口の生揚醤油に醤油麴をもう一度入れ、熟成させてつくるのでうま味や甘味が濃厚になります。麴を加えることで塩分濃度も下がるため、より甘味を感じるのも特徴のひとつです。



◆ MEMO ◆



◆自家製醤油の仕込み方◆

《家庭での仕込み》

(熟成期間 約12ヵ月)

【材料・分量】

醤油麴 1,000g
水（軟水か浄水した水） . . . 1,200ml
塩 240g

【醤油仕込み】

① 容器などをアルコールで消毒します。

② 食塩水

水と塩を混ぜ、塩の塊がなくなり、水が透明になるまで良く混ぜます。

③ 仕込み

食塩水に醤油麴を混ぜ込み、しっかりと麴が食塩水と混ざるように混ぜます。



◆ MEMO ◆



◆ 自家製醤油の手入れ ◆ (混ぜる事を權入れと呼びます。)

最初の 1 週間は、毎日混ぜます。

その後は以下の表の通りに權入れを行います。

最初の 1 週間	毎日
1 週間～ 1 カ月	週に 3 ～ 5 回
1 カ月～ 3 カ月	週に 2 回程度
3 カ月から 6 カ月	週に 1 回程度
6 カ月以降	2 ～ 3 週間に 1 回程度

◆ MEMO ◆



◆自家製醤油の食べ方◆

12ヵ月前後で色が良くなってきたら絞ります。

全部絞ってから使用する場合の賞味期限は冷蔵保存で約1ヵ月です。



◆ MEMO ◆



せっかくですので、加熱料理に使用するのではなく
生のままで召し上がってみてください。



美味しくできますように♪

◆ MEMO ◆

