

## パリの日本大使館員がフランスで見つけた日本

20 スーパーで見つけた日本食材 (2020年12月22日)

以前は、日本の食材は専門店に行かないと手に入れることができませんでしたが、今は街中のスーパーでも、醤油、味噌、酢、わさび、ガリ、日本米、海苔、カップ麺、うどん、焼きそばなどが売られています。店頭には並ぶ食材は寿司を作るための材料が多く、フランスで寿司の人気が高いことが分かります。味噌もありますので、味噌汁もいただけます。



和食の味付けの基本となる調味料は、「さ」(砂糖)、「し」(塩)、「す」(酢)、「せ」(醤油) (注: 昔は「せうゆ」と表記していた。), 「そ」(味噌) を指します。和食を作るときには、「さ」「し」「す」「せ」「そ」の順番で調味料を加えると良いと言われています。砂糖は食材を柔らかくする働きがありますが、分子が大きくて食材の中に浸透するのに時間がかかるので塩よりも前に入れます。砂糖よりも分子が小さい塩を先に入れてしまうと、砂糖が食材に浸透する前に、塩によって素材の水分が抜けてしまいます。酢、醤油、味噌はいずれも発酵食品で長時間加熱すると風味が飛んでしまうので、酢は塩の後に入れ、醤油や味噌は仕上げに近い段階で入れます(注: 料理やレシピによっては、この順番で調味料を入れるとは限りません。)。フランスで、5つの基本調味料が全て手に入りますので、基本的な和食を作ることができます。



この他に、和食では、みりんや酒も良く使います。みりんは、蒸したもち米に米麴を混ぜて、焼酎を入れて熟成させるアルコールの入った甘い調味料です。みりんや酒を使うと、具材のうま味が増して、風味が豊かになります。

## パリの日本大使館員がフランスで見つけた日本

現在では、価格を抑えるために工業的に生産された調味料が増えてしまいました。しかし、昔ながらの製法で作られた調味料であれば、純米酢は米と水、醤油は大豆と小麦と塩、味噌は米と大豆と塩というように、数少ない材料しか使われていません。古くから日本人が食してきた素材を使った調味料です。