『北大路魯山人』も『淡口醤油』を絶賛！龍野『淡口醤油』を世界に拡散しよう。

龍野『 淡口醤油 』を上手に使って、お料理上手に！

医療法人社団 緑風会

龍野中央病院

栄養科だより　2月：醤油

醤油の作り方

①大豆を蒸す・小麦を炒る

混ぜる

②麹づくり

材料に塩水を麹を入れて発酵

醤油麹 ＋ 塩水

発酵・熟成

③発酵・熟成

もろみの完成

④圧搾

もろみ布に入れ搾る

⑤火入れ

⑥醤油の完成

うすい ←→ 濃い

種類	白	淡口	甘口	濃口	再仕込	たまり
特徴	主原料は小麦 琥珀色　短時間熟成	色がうすく、味が より濃く関西で重宝	九州や北陸の地域で 好まれる	生産量の8割を占め ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞで万能	醤油を2度醸造して 色が濃くて濃厚な味	ほとんど大豆だけで 作られ、旨味が凝縮
	塩分高めで、素材を活かす ←→				←→ 濃厚で、旨味たっぷり	
熟成	短い（半年から1年） ←→				←→ 長い（1年から3年）	
原料	大豆：小麦 少：多	大豆：小麦 1：1	大豆+小麦+ ｱﾐﾉ酸液+甘味料	大豆：小麦 1：1	大豆：小麦 2：2	大豆：小麦 多：少
塩分	*14.2g/100g当 2.6g/大さじ1当	*16g/100g当 2.9g/大さじ1当	*記載なし 2.0g/大さじ1当	*14.5g/100g当 2.6g/大さじ1当	*12.4g/100g当 2.2g/大さじ1当	*13g/100g当 2.3g/大さじ1当
魚	甘エビ　ホタテ　イカ　白身魚		焼き魚	万能	サーモン　ブリ　トロ	
	白身のムニエル	白身の刺身	おかか	何でも	赤身の刺身	
肉	鶏　ささみ	餃子　酢醤油で	肉巻おにぎり	ウィンナー 炒物	ステーキわさび醤油	すきやき
豆	白和え	高級豆腐	小粒の納豆	絹豆腐	木綿豆腐	大粒の納豆
料理	煮物、吸物 だし巻卵、浅漬 炊込御飯	煮物、吸物 だし巻卵、ｼﾁｭｰ	焼おにぎり 卵かけごはん 刺身、煮物	つけ醤油 かけ醤油全般	赤身の刺身 焼肉、ステーキ カレー	赤身の刺身 照焼、焼餅

*食品成分表八訂版

●素材の味や色を生かしたいものは「しろ」「うすくち」

●とりあえず万能しょうゆは「こいくち」

●コクや深みを出したいときに「たまり」「さいしこみ」

JAS：「こいくち」「うすくち」「たまり」「さいしこみ」「しろ」の5種類（甘口は濃口に分類）

郷土食は、郷土色。醤油の色に

土地の歴史、人柄が表れる！

関東以北は「 濃口醤油 」石川や富山では濃口でも甘口が好まれる。
濃口醤油のふるさと：千葉県野田市・銚子市

山陰地方では「 再仕込醤油 」が好まれる。
再仕込醤油のふるさと：
山口県柳井地方

関西を中心に「 淡口醤油 」が好まれる。
淡口醤油のふるさと：兵庫県たつの市

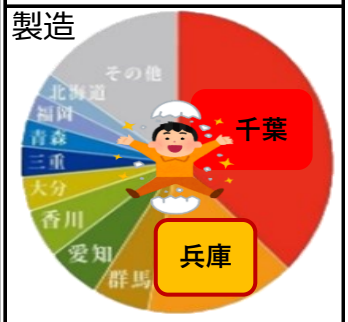
九州から四国にかけ、
甘い醤油が好まれる。
香川県小豆島は、
濃口醤油を多く生産。

東海では濃厚な「 溜醤油 」が人気。
白醤油のふるさと：愛知県碧南地方

醤油五大名産地

- 野田（千葉県）
- 銚子（千葉県）
- 龍野（兵庫県）
- 小豆島（香川県）
- 大野（石川県）

製造



淡口醤油生産は、たつの市が日本一

『 淡口醤油 』発祥の地　龍野　～ 小麦・大豆・塩・水・米の奇跡的な出会い ～

淡口醤油は、1500年代**播州小麦**と**三日月大豆**、**赤穂の塩**、**揖保川の軟水**、地産の原料に恵まれうまれました。
揖保川の水は、全国まれにみる鉄分の少ない**軟水**。この軟水は、色の薄い淡口醤油に適した水質なのです。
龍野の淡口醤油には、**甘酒**が入っています。龍野は醤油産業が盛んになったのと同時期に清酒産業が栄え
甘酒を使う方法は1660年頃、龍野で発明されました。
濃口醤油に比べ塩分がやや高く、香りが穏やかで甘味があるのが特徴で、**少量使うだけでしっかりと味がつき**
だしの香りや素材の味を活かす醤油です。素材の味を大切にしてきた、関西にはなくてはならない調味料です。

食の大家『北大路魯山人』龍野を代表する薄口醤油こそが味を引き立たせる醤油と。（以下抜粋）

薄口醤油はものの持ち味を殺さない。視覚的にも美しく、煮たものが黒くならない。味覚の優れた料理人は必ず薄口醤油を用いる。
気の利いた料理にすることは、必ず薄口醤油を用いなければならない。濃口醤油よりずっと価が安く、味がうまい。
吸物を作る時、塩を用い、塩からい味のないものになってしまう。料理をやるにはぜひ薄口醤油をご利用なさるようお勧めする。
くれぐれもいっておくが、東京の醤油より安くて塩分があるから、結局半値でできる経済的な利点がある。
この醤油が手に入らないと、料理に手を下せないというほど効能のあるものだ。これがないと、絶対に料理にならない。
近頃は化学調味料が流行して、味を混乱させている。それぞれの持ち味を殺してしまうことはまったく愚かなことというべきだ。

« 龍野の食文化 »

『 醤油まんじゅう 』

甘じょばさがたまら～ん♪

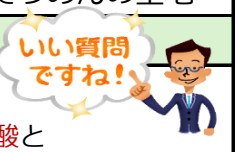
『 酢ぞうめん 』

甘酸っぱいタレで祖母・母の味
麺つゆの登場で、再現が難しい(泣)

『 ばち汁 』

たつの市：そうめんブランド「揖保乃糸」の生産地で、手延べそうめんの生産量日本一でもある“そうめんの聖地”

材料の塩、小麦、大豆、麹はどれも白や肌色なのに、なぜ醤油は茶や黒っぽい色なの？



「糖」と「タンパク質(アミノ酸）」が加熱によって結びつき、茶色い焦げができる「メイラード反応」。
「畑の肉」である大豆は、旨味成分の素となるアミノ酸を多く含みます。小麦に含まれる糖が大豆のアミノ酸と
結びつき、高い温度ではないものの常温で熟成されることで反応が進むのです。
それによって色が濃くなるだけでなく、大豆のアミノ酸が分解することで、濃厚な旨味とコクが出るのです。

アミノ酸（無色） ＋ 糖（無色） →（加熱） 風味成分（加熱風味） ＋ メラノイジン（褐色）

旨味は「特級」「上級」「標準」に分類。特級だけ「**特選**」「**超特選**」という表示が可。
「**特選**」:濃口･溜･再仕込は旨味である窒素分、淡口･白は無塩可溶性固形分（エキス）が
通常の特級よりも10%以上多いもの。「**超特選**」は20%以上多いものに表示可能。

編集後記　強烈に漂う醤油の香りやもろみ屋が消え、店には安い醤油が並びます。薄口（淡口）を薄味と勘違いが多い、淡口は塩分が高いから濃口をすすめる栄養士もいて、郷土である龍野淡口醤油のよさを伝えねばと思い作成しました。(龍野中央病院 栄養科 管理栄養士 田中)