

調味料の使い方：レシピの呪文から自由になる

料理をする時、「小さじ1」「大さじ2」といった計量に、少し疲れてしまうことはありませんか？このプロジェクトでは、「きっちり計量しなくても、料理は美味しく、健康的になる」という考え方を大切にしています。

なぜ「計量はしなくていい」のか？

レシピの分量は、あくまで「目安」です。食材の個体差（野菜の水分量や甘みなど）や、その日のあなたの体調によって、「ちょうど良い味」は常に変化します。

計量スプーンを探す手間や、「きっちりやらなきゃ」というプレッシャーを手放し、代わりにあなた自身の「舌」と「感覚」を信じてみましょう。それが、料理を楽しむ、継続するための第一歩です。私が普段、計量をほとんどしないのも、この考え方がベースにあります。

計量の代わりに意識したい「味の組み立て方」

塩や砂糖、醤油といった基本的な調味料の「量」に頼るのではなく、様々な風味を「組み合わせる」ことで、味に深みを出すことができます。

1. 「香り」をプラスする

- **ハーブ**: パセリ、バジル、ローズマリー、大葉、みょうがなど。料理の仕上げに加えるだけで、風味が格段に上がります。
- **スパイス**: 黒胡椒、カレー粉、クミン、チリパウダー、山椒など。塩分を増やさずに、味にパンチと変化を与えてくれます。
- **香味野菜**: ニンニク、生姜、ネギ、玉ねぎなど。炒めたり、タレに加えたりすることで、食欲をそそる香りが生まれます。

2. 「酸味」をプラスする

- レモン汁、お酢（米酢、りんご酢、バルサミコ酢など）、柑橘類の皮。
- 酸味は、味全体を引き締め、爽やかさを加えてくれます。塩分を控えめにしても、味がぼやけません。

3. 「旨味」をプラスする

- **自然の旨味:** 昆布、きのこ、トマト、チーズ、発酵食品（味噌、醤油麹など）。
- これらの食材が持つ自然の「旨味」を活かすことで、少ない塩分でも深い満足感が得られます。例えば、きのこや昆布で出汁をとる、トマトを煮込む、といったひと手間が効果的です。

4. 「食感」をプラスする

- ナッツ、ゴマ、フライドオニオンなどをトッピングする。
- カリカリ、ザクザクといった食感のアクセントも、満足感を高める重要な要素です。

味見のコツ: 最初は調味料を控えめに入れ、最後に味見をして「何か足りないな」と感じた時に、上記の「香り」「酸味」「旨味」「食感」のいずれかを少し足してみてください。きっと、あなただけの「ちょうど良い美味しさ」が見つかるはずです。