

醤油使い分け リーフレット





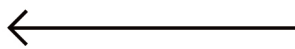
醤油は全部で5~6種類に大別され、
それぞれ料理との相性があります。
しかし、そうしたことをあまり知らない人も
多いのではないのでしょうか。

全国1000以上の醤油メーカーがつくる、
個性豊かな醤油をもっと楽しんでもらいたい。
そのために醤3(ショウスリー)では、
「醤油の使い分けを当たり前にする」ことを
目標に、様々な活動を行っています。

この『醤油使い分けリーフレット』では、
“醤油の使い分け”をはじめのための
基本的な知識をご紹介します。

醤油を使い分けると、
食はもっと楽しくなる。

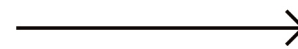




短い
半年から一年

熟成期間

長い
二年から三年



塩分高めで素材を味わう

素材を活かす

白醤油

淡口よりさらに淡い琥珀色の醤油。
主原料は小麦＋少量の大豆。料理時に
色が付かず、甘みと香りに特徴あり。

うすくちしょうゆ

淡口醤油

西日本でお馴染みの淡い色の醤油。
塩分は少し高め。色とうま味を抑える
ことで、素材を活かす役回りに。



煮物、お吸い物、だし巻き卵、浅漬、炊き込みご飯

煮物、お吸い物、だし巻き卵、クリームシチュー

お吸い物、だし巻き卵、茶碗蒸し等を
上品に仕上げ、炊き込みご飯は素材の
彩り豊かに。料理を楽しむ醤油。

素材の色やだしの風味を活かした
い料理に。塩やレモン代わりにかけ
ても、素材そのものの味を楽しめます。

- 主原料は小麦。大豆は少しだけ
- 色をつけないように短期間醸造
- 大豆を炒って、小麦も皮をとる

- 塩分濃度は高め
- 仕込期間は濃口醤油より3割程短い
- 原料に米を使っていることも

大豆 : 小麦 = 少 : 多

大豆 : 小麦 = 1 : 1



白ワインのイメージ

素材を活かす調理
塩やレモン代わりにかけても

調理に使えば、素材の彩りや風味を活かしてくれます。そして、
白身の魚や冷奴など、さっぱり系料理にかけるのもおすすめ。塩や
レモンの代わり、オリーブオイルと合わせて使ってみてください。

なにととも相性よし

甘い醤油

甘口醤油

九州や北陸などでは一般的な存在。
海沿いの地域ほど甘みが強いなど、
それぞれの土地に根ざした醤油。

万能タイプ

濃口醤油

一般的な醤油で流通量の8割はこれ。
新鮮なものは綺麗な赤褐色で、
北海道から沖縄まで各地で生産。



焼きおにぎり、卵かけご飯、刺身、煮物

つけ醤油、かけ醤油全般

甘さの加減により、好みは千差万別。
焼きおにぎりや卵かけご飯、おなか
は広く人気があり、煮物に使っても。

とにかく万能。ただ、醤油メーカー
によって味や香りの個性は様々。
ぜひ好みの醤油を探してみてください。

- 混合タイプ：搾った醤油にアミノ酸液を加える
- 混合醸造タイプ：諸味にアミノ酸液を加える
- 甘味料は甘草、ステビア、サッカリン

- 塩水は120～130%
- 攪拌（諸味をかき混ぜる）をする
- 熟成期間は3か月～2年

大豆 : 小麦 : アミノ酸液 : 甘味料

大豆 : 小麦 = 1 : 1



濃口醤油はとにかく万能
甘口醤油は好き嫌いが分かります

調理にも、かけても万能に使える醤油です。ただ、甘口醤油は
好き嫌いが分かれるので要注意。そして、新鮮な香りを楽しむ
ためにも、開栓して1か月以内に使用いただくのがおすすめ。

濃厚で醤油の味を加える

バランスよく濃厚

再仕込醤油

熟成期間の長い濃厚な醤油。濃口と
溜の中間に位置するような味わいで、
つけ醤油として万人受けする傾向。

うま味たっぷり

溜醤油

大豆の割合を多く、仕込水は少なめ。
色が濃くてとろみと独特の香り。熟成
期間が長く、中部地方が主産地。



赤身の刺身、焼き肉、ステーキ、カレー

赤身の刺身、照り焼き、焼き餅

刺身の他、ソースの代わりにフライや
肉料理に。料理の隠し味や煮物の
最後に少量加えてうま味をアップ。

うま味がたっぷりなので、そのまま
つけ醤油として。熱を加えると魅力
もアップで照り焼きなども好評。

- 醤油で醤油を仕込む
- 搾れる醤油は少ないが、うま味は増加
- こだわる中小メーカーが多く手掛ける

- 主原料が大豆
- 大豆をつぶして味噌玉にして麴に
- 仕込塩水を少なく、攪拌をしない

大豆 : 小麦 = 2 : 2
* 濃口醤油の約2倍の原材料

大豆 : 小麦 = 多 : 少



赤ワインのイメージ

ソースの代わりに
素材との一体感を楽しむ

ソースや香辛料と合わせたい素材に。赤身の魚や脂身の強い
肉には醤油と素材の一体感を楽しめるはず。味の濃い肉じゃが、
照り焼き、蒲焼きなど色と照りもきれいに仕上がります。

料理別 醤油の使い分け例

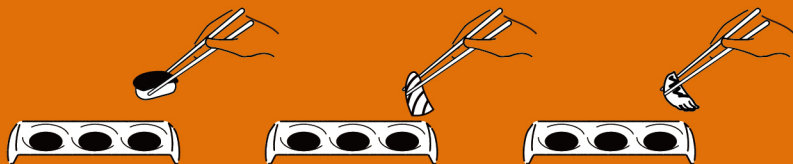
三口醤油皿を使った醤油の使い分け例を料理別にご紹介します。

ご自宅で試してみたり、料理のメニューを検討する際の参考にしてみてください。

醤油が合わない料理は、実はほとんどありません。

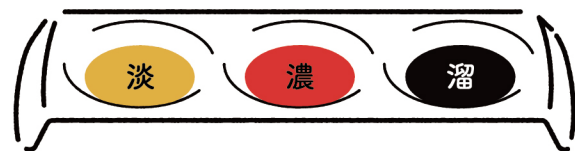
ここで紹介しているのはあくまで一例ですので、

ぜひ様々な料理で、自分ならではの醤油の使い分けをお楽しみください。



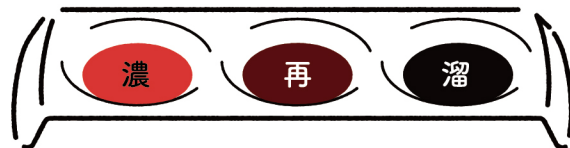
刺身盛り合わせ

様々な魚の個性に対応するにはこの3種類がベスト。マグロなどの赤身には溜醤油、タイやヒラメなどの白身には淡口醤油。濃口醤油はオールマイティーに活躍します。わさびは溶かずにお刺身にのせるのがオススメ。



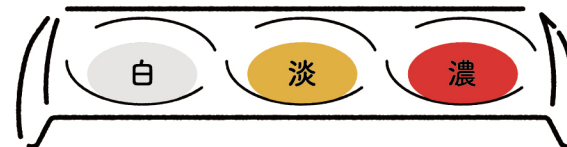
刺身（赤身）

赤身のお刺身には濃厚な醤油がGOOD。生臭さをマスキングして醤油のうま味をプラス。口から鼻に抜ける醤油の香りもお楽しみいただけたらと思います。また好みがかかりますが、白醤油がマグロにいいという声も！



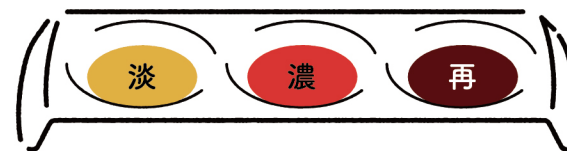
刺身（白身）

白身には色合いが淡い3種類を。素材そのものを味わう醤油で、白身の繊細な味わいをそのまま堪能できます。お酢を少し足して酢醤油にしたり、濃口醤油を甘口醤油に変えてもバランスよくお楽しみいただけます。



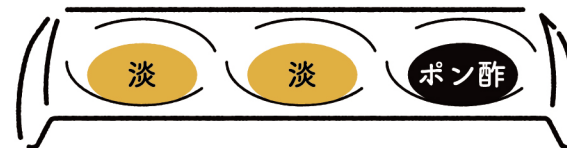
餃子①

餃子の定番といえば酢醤油。淡口醤油ベースだとあっさりさっぱりで、再仕込醤油ベースだとしっかり濃厚な酢醤油になります。見た目も異なる3つの酢醤油で餃子のホームパーティなんていかがでしょうか？



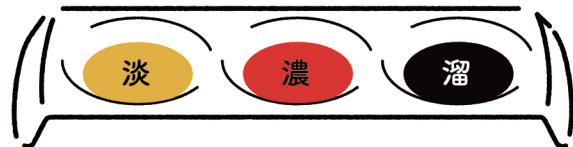
餃子②

お酢だけ、またはお酢と胡椒で餃子を楽しむスタイルも人気ですが、そこに少し淡口醤油を足してさっぱり餃子を楽しむ。そんな3種類はいかがでしょう？①お酢多めの酢醤油／②酢：淡口醤油=1：1／③ポン酢



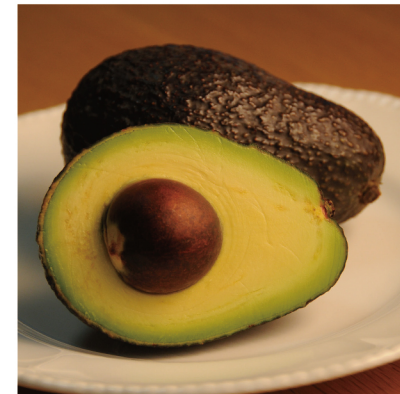
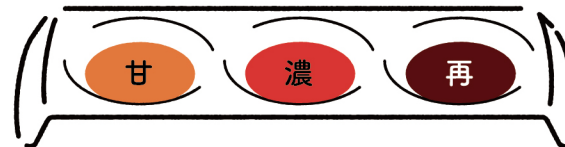
冷奴

同じ豆腐でも醤油を変えるだけで三様の味を楽しむめます。淡口醤油は、豆腐そのものの味を楽しむ繊細な味わいに。逆に、溜醤油を使うと豆腐と醤油が一体になった濃厚なおいしさが口の中に広がります。



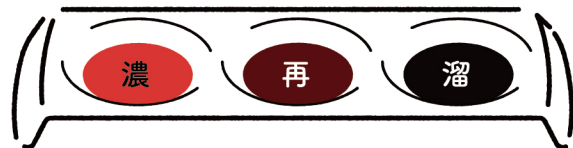
アボカド

アボカドには濃いめの醤油をベースにしたわさび醤油がおすすめ。まったりとしたアボカドとのバランスがよく、アボカドのほのかな甘みも感じていただけるはず。甘口醤油との相性もかなりよいのでぜひお試しを。



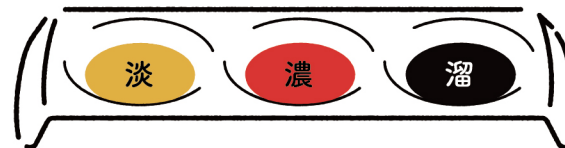
ステーキ

ソースの味ではなくて肉そのものを楽しみたい、そんな時はわさび醤油でどうぞ。最初はあっさりキレのある濃口醤油を使い、段階的にうま味が強くなる醤油に変えていくと最後まで飽きることなく味わえます。



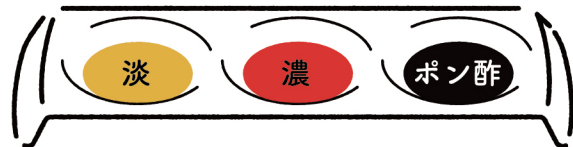
チーズ

クリームチーズなどをサイコロ状に切って鰹節を絡めて醤油をつければ、ワインにも日本酒にもあう絶品おつまみの完成です。それぞれの香りが口の中で心地よく広がります。醤油のつけすぎにはご注意ください。



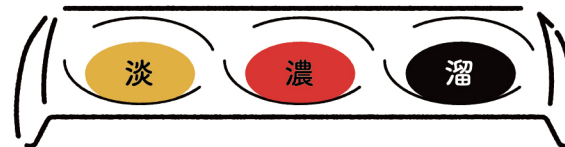
焼き魚

焼き魚に直接醤油をかけることが多いと思いますが、お刺身を食べる時の要領で、醤油に身をつけながら食べてみてください。大根おろしを添えたり、すだちやレモンを搾って柑橘醤油にするのもオススメです。



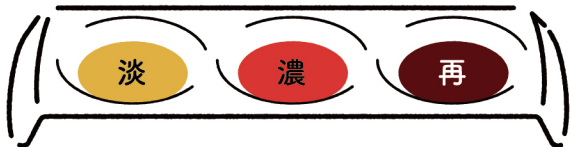
やきもち

濃口醤油は海苔とのバランスも良く、まさに王道の味。一方、淡口醤油はあっさり上品な味わいに。溜醤油は餅の熱が伝わることで重厚な香りが広がります。砂糖醤油にすると餅に絡みつく感じが一層たまりません。



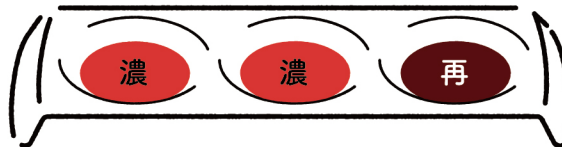
ローストビーフ

わさび醤油にしたり、醤油ベースのソースにしたり、あっさりレモン醤油に仕上げたり。3種類あるとバリエーション豊かに楽しめます。淡口醤油、濃口醤油、再仕込醤油をベースにすると違いがよりはっきりするはず。



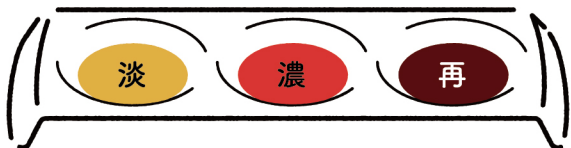
千切りキャベツ

醤油と酢と油を混ぜるとドレッシングが作れるのをご存じですか？1：1：1で混ぜてもよいですし、お好みで配合を変えるのもあります。直接かけるのではなくて醤油皿を使うと異なる味わいを一度に楽しめます。



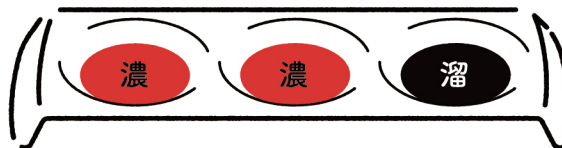
焼売

淡口醤油は焼売の肉の甘みを引き立ててくれ、濃口醤油は醤油の香りが焼売を包みバランス良い味わいで楽しめます。再仕込醤油なら濃厚なしっかり味に。餃子と同じようにさっぱり酢醤油もオススメです。



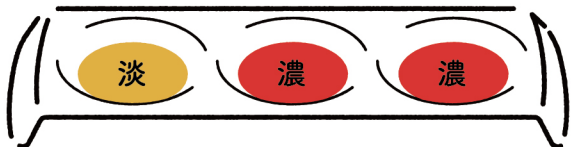
もやし炒め

醤油をそのままでもよいですが、レモン醤油やニラ醤油などに加工してみるのもおすすめです。三口醤油皿は少量の醤油でも使いやすく設計されているので醤油が無駄になりません。ぜひいろいろ試してみてくださいね。



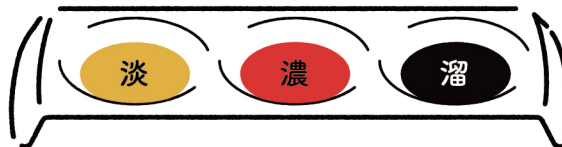
焼き椎茸

しいたけの網焼きはかさの部分を下にして焼き、決してひっくり返さないことがポイント。ひだの部分に水分がじわじわとたまってきて、醤油をたらすといい香りがたちのぼります。濃口醤油の香りの違いを楽しむのもGOOD。



唐揚げ

唐揚げにレモンの感覚で醤油につけて食してみてください。淡口醤油→濃口醤油→溜醤油の順番に使うと徐々に醤油の存在感が出てきて味の変化が楽しめます。生薑醤油やんにく醤油にひと手間加えるのも楽しいですよ。



豚のしょうが焼き

さっと作れるしょうが焼き。濃口醤油で作れば間違いはない安定感がありますが、白醤油で作るとしょうがの風味がしっかり生きてさっぱり風味に仕上がります。溜醤油は醤油感しっかりで、ご飯がすすみます。



濃

溜

炊き込みごはん

食に見た目は重要ですね。白醤油なら色がほぼつきません。グリーンピースの緑が映えたり、生姜ごはんがきれいな白色になったり。淡口醤油はほのかに色と香りを添えてくれて、上品に食欲をそそる風合いに。

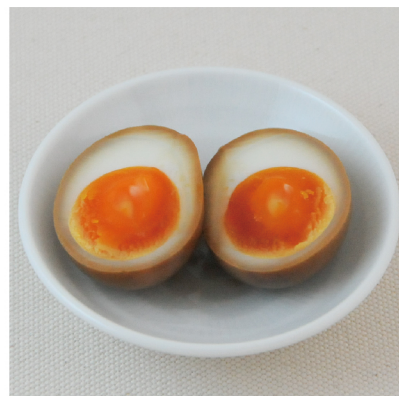


淡

濃

煮卵

おかずやお弁当の一品にもなる煮卵。半熟で黄身がとろっとでてくると嬉しくなっちゃいますよね。淡口醤油は濃いめの味付けが苦手な方におすすめ。再仕込醤油は触感和深い味わいのバランスがGOODです。



淡

濃

再

そうめんつゆ

そうめんつゆは醤油・砂糖・みりんを合わせた「かえし」と「だし」で作ります。すっきり感のある濃口醤油をベースにコクのある再仕込醤油や溜醤油をブレンドすると、濃厚かつまろやかで上品な仕上がりになります。



濃

再

溜

牛井

牛井はお店で食べる派の方も多いと思いますが、作るの
はとっても簡単。淡口醤油はしょうがの風味が活きて
さっぱり上品に。濃口醤油はご飯と牛肉とタレとのバラ
ンス重視。溜醤油は濃い味付けでご飯がすすみます。



淡

濃

溜

いなり寿司

油揚げとご飯、あとは基本の調味料だけでできるいなり
寿司。子供の好きな甘辛味ですね。定番の安心する味
を求めるなら濃口醤油。油揚げの甘みをより味わいた
いなら白醤油。濃いめの味がお好きな方は溜醤油を。



濃

迎

モッツアレラチーズ

チーズと醤油は発酵食品同士、相性がいいんです。みりと酒を火にかけてアルコールを飛ばす。醤油を加えて煮立ったら火からおろす。冷めたら水気を拭いたチーズを入れ冷蔵庫で5～6時間。醤油：みりん：酒＝2：2：1

淡

濃

再



卵黄の醤油漬け

醤油：煮切ってアルコールをとばしたみりん＝2：1で混ぜたものに卵黄を漬けて冷蔵庫で4～48時間ほど。時間を経るとしっかりと固くなります。ご飯にかけると12時間まで。長く漬けておにぎりの具にするのもオススメ。

淡

濃

溜



卵かけごはん

少し高級な卵には白醤油をぜひ。卵そのものを堪能することができます。普通の卵なら溜醤油とまぜることで濃厚ソースのように。甘口醤油はメーカー毎に甘さが異なるので、好みの組み合わせを探っていくのも楽しいです。

白

甘

溜



醬3

ShōThree

醬3（ショウスリー）とは

「醤油の使い分けを当たり前にする」ことを目標に、2021年に生まれたプロジェクトです。全国100以上の醤油メーカーや飲食店、その他様々な人や組織の協力を得ながら「醤油の使い分け」の浸透に努めています。

【主な活動】

- ①三口醤油皿の開発・普及
- ②醤油の使い分け促進のためのツール開発・提供
- ③醤油の使い分けの相談・新メニュー開発
- ④醤油コーディネーターの育成
- ⑤醤油にまつわる新商品の開発・マーケティング



●お問い合わせ

醬3では、法人の方、個人の方問わず様々なご相談を受け付けています。お問い合わせは醬3ウェブサイトのフォームよりご連絡ください。
また醬3の活動に参加してくださる方も募集しています。
一緒に日本の醤油を面白くしませんか？

醬3ウェブサイト
<https://shoyu3.com/>





将3

ShōThree

