



健康コラム 11.12月号



原材料を見てみよう！



～調味料編～

食品の産地、消費期限、カロリーなど、食品を選ぶ時にチェックしたい情報が記載されている、ラベルやパッケージの表示。ここでは、毎日口にしている調味料がどんな材料からできているのか、原材料の表示を見てチェックしたいと思います。

醤油の原材料

醤油A

原材料：大豆
(国産)、小麦
(国産)、食塩

醤油B

原材料：脱脂加工大豆（遺伝子組換えでない）、食塩、小麦、ぶどう糖果糖液糖、大豆（遺伝子組換えでない）／アルコール、調味料（アミノ酸等）

2種類の醤油を見比べてみましょう。醤油の主原料は大豆、小麦、食塩なので、醤油Aは主原材料のみで製造されていることがわかります。

醤油Bの原材料ですが、/(スラッシュ)から後ろが添加物になります。

- ・ **脱脂加工大豆**…大豆から油を抽出した後に残ったもので、醤油の生産量のうち、脱脂加工大豆を使う醤油が7～8割と圧倒的に多いです。
- ・ **ぶどう糖果糖液糖**…これはいわば「液状の砂糖代替品」です。醤油に甘みをつける目的で原料として使われます。
- ・ **アルコール**…白カビが発生することを防ぐために添加されている醤油が多いです。
- ・ **調味料（アミノ酸等）**…調味料は成分によってアミノ酸、核酸、有機酸、無機塩の4種類があります。調味料は食品にうま味や塩味を付けるもしくは増強する目的や、食品の味を整える目的で添加されます。

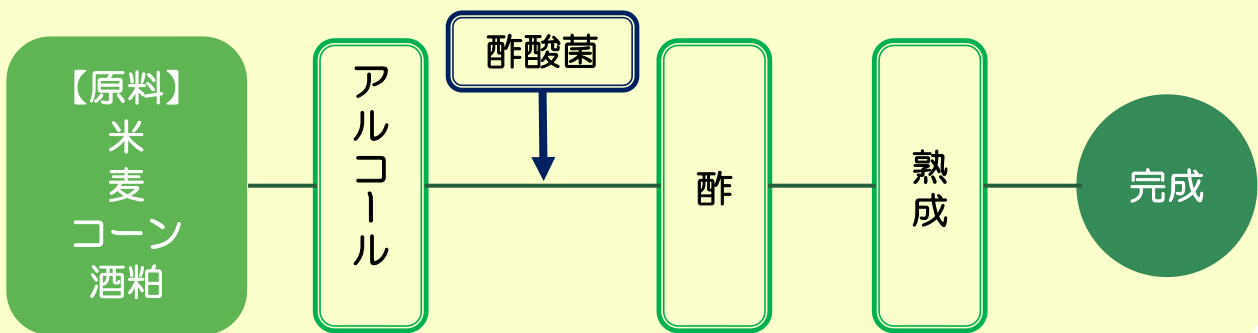
同じ醤油でも値段が全く違うときがあります。何でだろうと不思議に思ったときは、原材料を見てみてどんな材料から作られている醤油なのかを確認してみると良いでしょう。

お酢の原材料

お酢にはたくさんの種類がありますが、家庭を含めて広く一般的に使われているのは穀物酢が多く、スーパーなどでもほぼ必ず置かれています。その穀物酢とよく似たパッケージングである米酢も、酢の中では身近で目にしたことはあるかと思います。穀物酢は米や麦、トウモロコシなどの穀類を1種または2種以上使用したもので、穀物酢に分類されている米酢は、酢1L中に40g以上の米を使用しているもの、等の基準があります。

お酢ができるまで…

お酢の製造は原材料はちがっても基本の製造工程は同じです。原料となる米や穀物を醸造してアルコール分を得て、そのアルコール分に酢酸菌を加えて酢酸発酵させます。



純米酢

原材料：米

米酢

原材料：米、アルコール

米酢の原材料です。左の純米酢の原材料は米のみですが、右の米酢の原材料にはアルコールが入っています。JAS規格での米酢の定義は「酢1Lあたりの米の使用量が40g以上」ですが、米のみで酢1Lを作ろうとすると、最低でも120gの米が必要です。この80gの差を可能にしたのが「醸造用アルコール」です。アルコールを添加すると、米から酒を作るという工程が省けるため、米の使用量が少なくてすみ安価で大量生産が可能になります。このため、純米酢では使う米の量が多いので価格は高めですが、味に深みがあり旨味も強いお酢になっています。



みりんの原材料



みりんは蒸したもち米、米麴、焼酎を原料に熟成させて作る醸造品ですが、スーパーで見かけるみりんには主に下の表の3つのタイプがあります。

	本みりん	みりん風調味料	みりんタイプ調味料
アルコール度数	12.5~14.5%	1%未満	8~20%
塩分	0	1%未満	約2%
原材料(例)	もち米、米こうじ、醸造アルコール、糖類	水あめ、米発酵調味液、醸造酢／酸味料	ぶどう糖、米発酵調味液、小麦発酵調味液、砂糖、食塩／酸味料
特徴	<ul style="list-style-type: none">肉や魚の生臭さを消す煮くずれを防ぐ味がよく浸透する旨味加わる	<ul style="list-style-type: none">煮切りの必要がない価格が安い	<ul style="list-style-type: none">アルコールによる調理効果がある価格が安い

※原材料はメーカーによって異なります

●本みりん

スーパーでよく見かける本みりんには、コストや生産量の観点から風味を出すために、もち米を少なくして醸造用糖類を添加したものや、焼酎の代わりに醸造用アルコールを使用しているものが多いです。



●みりん風調味料

みりん風調味料は、水あめやブドウ糖などの糖類、米、米麴、うま味調味料、酸味料などを短時間で調合して作られます。アルコールがほとんど含まれていないので、ドレッシングや和え物など、加熱しない料理にも使うことができます。

●みりんタイプ調味料

みりんタイプ調味料は、本みりんと同じく醸造調味料で、アルコール分を含有していますが、塩を加えて飲用できないようにしているため、酒類には含まれず酒税がかかりません。そのため、本みりんよりも価格は安いです。アルコールが入っているので食材の臭みを消す効果なども期待できますが、塩分が入っているため味付けの際には注意が必要です。

3つのみりんの主な違いはアルコールや塩分の含有量の違いです。それぞれに特徴があるので、料理に合わせて使い分けてみるのも良いかもしれませんね。

料理酒の原材料



最後は料理酒です。料理酒のポイントは、日本酒と比較すると塩が添加されているものが多いということです。料理酒は基本的に酒税法の適用から除外される目的で食塩を加えています。

料理酒A

原材料：醸造調味料
(米、米麴、食塩)、
ぶどう糖果糖液糖、食
塩／アルコール、酸味
料

料理酒B

原材料：米、米こうじ、
食塩

料理酒Aにはぶどう糖果糖液糖やアルコールが添加されていますが、商品によっては水あめなどが添加されていたり様々です。料理酒Aのように合成された調味料や食品添加物が入っていても、料理酒Bのように「米、米こうじ、食塩」で製造された料理酒もあります。また、食塩が添加されていない料理酒もあるので、塩分が気になる方は探してみてください。

スーパーに行くと同じ調味料でも種類や値段が様々で、どの調味料を購入しようか悩んだことはないでしょうか？そんな時はラベルの原材料を見てみてください。添加物が気になる方はできるだけ材料がシンプルな調味料を選ぶと良いでしょう。調味料は毎日口にしているものです。同じ調味料でも製造方法や原料が違えば、料理の味や風味に差が出るので、ぜひお気に入りの調味料を見つけてみてください！



【参考文献】

主な食品添加物/東京都福祉保健局
調味料の基礎知識/(株) 榎出版社
素朴な疑問-食品の裏側から-/不知火書房