



発行：食のコンサルタント ブーケ

2021年6月1日発行

『醤油』の選び方

「醤油を変えると料理の味が変わる」と言われますが、スーパーマーケットの醤油売り場には、たくさんの種類の醤油が並んでいて、どれを選べばよいのか迷ってしまいます。

醤油を選ぶ基準としては、味、価格、サイズ、メーカーなどいろいろありますが、パッケージに表示されている情報は、選ぶヒントになります。

●名称 …醤油の種類と製法が表示されています



▽醤油の種類

濃口醤油	薄口(淡口)醤油	溜(たまり)醤油	再仕込醤油	白醤油
最も一般的な醤油。塩味、深いうま味、まろやかな甘味、さわやかな酸味、味をひきしめる苦味を合わせ持っている万能調味料。生産される8割が濃口。	醤油は、発酵・熟成が進むほど色が濃くなる。薄口醤油の色が淡いのは高濃度の食塩で発酵・熟成をおさえ、醸造期間を短くしたため。	濃口や薄口は大豆と小麦をほぼ等量ずつ用いるのに対し、溜はほとんど大豆で作られる。とろりと濃厚で、煎餅や照焼きなどによく使われる。	醤油を2度醸造するような製法をとるため「再仕込み」と呼ばれる。色が濃く、とろりと濃厚な味に仕上がる。主に刺身や鮓に用いられる。	溜とは反対に、小麦を主原料に、大豆少量で作る。低温・短期間発酵させ、薄口以上に発酵を抑える。糖分が高く、素材本来の色を活かした料理に。
塩分約 16%	塩分約 18%	塩分約 16%	塩分約 13%	塩分約 18%

▽醤油の製法

本醸造	混合醸造	混合
原料となる大豆と小麦を、麹菌や酵母など微生物の力によって、約半年発酵・熟成させたもの。約8割が本醸造。	本醸造の諸味(もろみ)にアミノ酸液*などを加え、短期間で熟成させる方式。アミノ酸特有の旨味を活かした醤油。	本醸造の絞った醤油にアミノ酸液を直接混ぜ合わせただけのものが混合方式。アミノ酸特有の旨味を活かした醤油。

*アミノ酸液：たんぱく質は、微生物の力ではなく化学処理によっても分解できます。大豆など高たんぱく原料に濃塩酸を加え、加水分解してつくったものをアミノ酸液といいます。うまみや甘みの強い醤油を好む九州や北陸などの地域では、アミノ酸が入っている混合醸造や混合方式の醤油が使われています。ただ、アミノ酸液はうま味成分はありますが、甘みはついていません。甘草、ステビア、サッカリンなどの甘味料を添加することが多いため、甘い醤油になっている場合が多いのです。ちなみに、本醸造の醤油の甘みは、主に小麦のデンプンを麹菌の働きによって、時間をかけてじっくり甘味に変えます。

●等級 …JAS マークの上部に記載されています



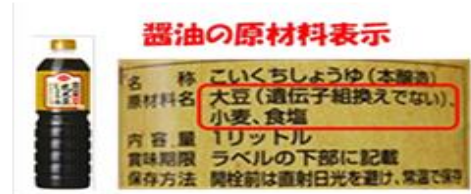
「しょうゆ品質表示基準」によって「特級」「上級」「標準」に区別されています。これらの等級は「うま味」の指標といわれている「窒素分」の含量などで決まります。醤油のうま味成分である多くのアミノ酸類は窒素の化合物だからです。また、「特級」より窒素分が10%以上多い醤油は「特選」、20%以上高いものには「超特選」という表示が許されます。

●原材料

大豆と小麦と食塩、原料の主役はこの3つです。

▽「丸大豆」と「脱脂加工大豆」

「脱脂加工大豆」とは、醤油の原料用として大豆から、あらかじめ油をとりのぞいたもの。一方、大豆そのままのものを「丸大豆」と呼びます（原材料には「大豆」と表記されます）。



左：丸大豆／右：脱脂加工大豆

国内の約80%の醤油が脱脂加工大豆からつくられています。また、醤油のうま味は全窒素分などの数値で計ることができるのですが、丸大豆よりも脱脂加工大豆の方がうま味の高い醤油をつくることができます。脱脂加工大豆は、左の写真のようにコーンフレークのように平らにつぶされたような形状なので、水を吸いやすく分解されやすい状態になっています。効率的にたんぱく質を分解します。

丸大豆と脱脂加工大豆の違いは、熟成中に大豆の油があるかないかです（丸大豆醤油は最後に油分を取り除きます）。大豆の油脂成分は醸造中に脂肪酸とグリセリンに分解されます。グリセリンは甘みを持った油で溶けやすい性質を持っています。これが長い熟成の間に醤油の中に溶け込んでいくために、まろやかな風味と深いコクが特徴の醤油になります。また、油はアルコールと反応して香りのもとになるので、醤油の香りも違ってきます。

「丸大豆醤油」と「脱脂加工大豆醤油」、どちらがいいの？

違いが出るのは「風味」です。一般的には、脱脂加工大豆で作られた醤油は「香りの立つキレのある風味」「強いうま味」を特徴とし、丸大豆で作られた醤油は「まろやかさ」「深いうま味」が特徴となります。ママの味か、お袋の味かというところでしょうか。どちらが良い悪いではなく、**風味の好みで選ぶのがいい**ようです。

●^{なま}生醤油

火入れを行わず、火入れの殺菌処理と同等な処理を行ったものに表示可能です。

生醤油（なましょうゆ）は、もろみから絞りだしたあと、加熱殺菌をおこなわないお醤油です。技術の進歩により、雑菌を取り除くマイクロフィルターが開発され、加熱殺菌しなくても、安全で安心して使うことができます。また、ラベルに「なま」と読み仮名を表示することが義務付けられています。生醤油は、**フレッシュな香りとまろやかな味わいが特徴的**で、お刺身や冷や奴などお醤油をそのままかけたり、ドレッシングにもおすすめです。

●減塩醤油

減塩醤油は、一般的に濃口醤油として作ったものから、うま味、香りなどの成分を残して、イオン交換膜などを用いて食塩だけを取り除いて作ります。「減塩醤油」と呼ばれるのは、「**醤油 100g中食塩 9g（塩分濃度 9%）以下**」と決められています。「塩分控えめ」という表示のものは「減塩醤油」ではありません。前頁の表「醤油の種類」の塩分%を参照ください。

●密封ボトル

醤油は空気に触れると酸化し、風味が劣化してしまいます。「密封ボトル」は**空気が入らない「密封二重構造」**なので、醤油の色や味わい、香りの劣化を、開栓後約90日間防ぐことができ、新鮮なおいしさを保ちます。一般的なペットボトルやガラス瓶の醤油は、開栓後冷蔵保存しますが、密封ボトルは「開栓後の取扱い」として、**常温で保存**と表示されています。

名称（種類と製法）、等級、原材料、火入れ処理の有無、塩分という表示項目に、容器や価格も含めると、かなり多くの情報がありますが、自分の優先したいポイントでまずは使ってみましょう。なんとといっても、お味が気に入らないとね！

大畑

～セロリの香りで気持ちが整う？～

セロリは好きですか？

独特の食感と香りは、好き嫌いの好みが分かれるところです。私は、セロリの香りが好きで、様々な料理に利用しています。

嫌いな方に理由を聞いてみたら、「香りが臭いと感じる」、「パクチーなど強い匂いが苦手」「味が消えない独特な感じ」という意見でした。まさに、その部分が私がセロリを好きな理由なのです。

今回は、このセロリの魅力を再確認していきたいと思います。



セロリの特徴はその香りにあります。

香り成分はアピイン、セネリンなど約40種類含まれているといわれています。セロリの香りは精神を落ち着かせたり、自律神経の乱れを整えたりします。イライラしているな、とかリラックスしたいな、というときにセロリを取り入れてみてはいかがでしょうか？食べなくても、香りを嗅ぐだけでも良いそうですよ。

葉に多く含まれる香り成分ピラジンは血液をサラサラにし血流をよくしてくれるそうです。

セロリは、和え物、炒め物、汁物、漬物、サラダなど様々な料理に使えます。

茎についている筋は食感が悪くなるので取り除きます。生で使った時の歯ごたえと口の中に広がるさわやかな香りがセロリ好きにはたまりません。加熱しても香りがなくなるので、セロリの香りは料理のアクセントにもなります。ぬか漬けや甘酢漬けにすると、香りがマイルドになります。香りの苦手な方も試してみてもはいかがでしょうか。

「葉の部分も食べられるの？」と聞かれることがあります。もちろん食べられます！

葉の利用法は以下の通りです。



○スープなどの汁ものに…みそ汁に意外と合います！

○カレーなどの煮込み料理に…ハーブを使った料理風になりますよ。

○炒め物に…ひき肉と炒めると臭みが消えます。

○和え物に…さっとゆでて和えます。



写真は、セロリを一本使い切った料理例です。

写真上 セロリの味噌汁（セロリの茎と葉、人参、ネギ）

中 セロリの葉とキャベツのドレッシング和え

下 セロリの甘酢漬け



セロリの旬は11月～5月頃とされていますが、一年中出回っています。その独特の香りや食感を一年中楽しめます。

セロリを食べるとスッキリした感じがします。特に葉の部分が私のお気に入りです。

これからも、セロリの特徴を生かし、茎と葉を余すところなく使っていきたいと思います。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その223♪

<材料> 2人分

なす	1本(約70g)
ピーマン	1個(約40g)
玉ねぎ	1/4個(約50g)
油	適量
生姜	スライス4～5枚
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
醤油	小さじ1

<作り方>

- ①なすを乱切りにし、水につけた後よく水気を切る
 - ②ピーマンと玉ねぎを薄切りにし、生姜はみじん切りにする
 - ③生姜を油と一緒に先に炒め、香りをたたせる
 - ④③になす、ピーマン、玉ねぎの順に中火で炒めAを加え、さらに中火で炒める
- 生姜の風味でピーマンが苦手な方でも食べられますよ 松本

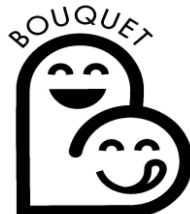
★なすの生姜炒め★

<パイナップル>

先日、話題の「台湾パイナップル」を入手しました。台湾パイナップルは他の産地のものよりも甘く、芯まで食べられるのが特徴です。実際食べてみると、芯と実の区別がつかないほど、硬さも甘さも同じくらいでした。またパイナップルのピリピリ感が無かったのでとても食べやすく、もの凄くおいしかったです♪

松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日