



牛乳も!

調味料 種類いろいろ このちがいで 何ですか?



調味料コーナーで買い物をしようとしてよく見ると、メーカーのちがいだけでなく、いろいろな種類のもが並んでいるのに気がつきます。まずは、そのちがいを知しましょう!





原材料のちがい? 作り方のちがい?

各調味料には、各業界団体によって様々な基準が設けられています。



砂糖

原料は「サトウキビ」と「テンサイ(サトウダイコン)」の2つだけです!



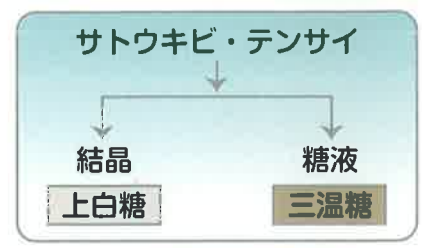
●作り方で分ける

- 黒砂糖**
(黒い砂糖)
- 三温糖 他**
(茶色い砂糖)
- 上白糖 他**
(白い砂糖)

—— サトウキビの汁をしぼり、煮詰め、固めたもの。

サトウキビやテンサイの糖分をろ過し、遠心分離器で結晶と糖液に分ける。結晶から上白糖他が作られ、糖液から三温糖他が作られる。

↓
結晶を乾燥・冷却すると、**上白糖**／**白ザラ糖**／**グラニュー糖**になり、液糖を煮詰めて結晶を取り出す作業を繰り返すと、色がカラメル色になり、それを乾燥・冷却することで**三温糖**が作られる。



他の「甘味料」を知ろう!

果糖：果物に多く含まれている。少量でも甘みを感じられるので、飲料や食品の甘味料に使用されることが多い。

麦芽糖：デンプンに酵素を作用させて作られる。砂糖に比べると甘味度が低いため、甘く感じない。食品、飲料に使用される。

アスパルテーム：合成甘味料。少しの量で強い甘みを感じるので、低カロリー甘味料として使用されている。

キシリトール：野菜や果物に含まれるが、工業的に製造されている。虫歯の原因菌による酸の代謝を抑制することから、虫歯予防の食品に使用されている。



サトウキビ テンサイ

塩

塩はすべて海水から作られ、現在の日本では、日本の気候・環境に合わせてさまざまな塩づくりが行われています。



●作り方で分ける

- 食塩**
- 食卓塩**

—— 日本の海水から濃い塩水をつくり、その後煮つめて塩の結晶を作る。これを乾燥させてサラサラにしたものが「**食塩**」。

溶解・立釜法と言って、外国から輸入した天日塩を水に溶かして濃い塩水をつくり、その後煮つめて塩の結晶を作る。これを乾燥させ、さらに固まるのを防ぐために炭酸マグネシウムを加えたものが「**食卓塩**」「**精製塩**」「**クッキングソルト**」など。



さらさら塩としっとり塩のちがい
その差は、塩に含まれる水分の量のちがい。水分の量は塩のつくり方で異なる。水分が少なければ少ないほどサラサラとした塩になり、多ければ多いほどしっとりとした塩になる。湿ってしまった塩は、フライパンで煎るとさらさらになる。

みそ

穀類を蒸し煮し、培養した麹菌を加え、食塩を入れ発酵・熟成させたものです。またみその味は、用いられた麹の種類と加える割合および塩分量によって違いがでます。

みそ？
麦みそ？

特選みそ？天然みそ？
手造りみそ？



酢

米、麦、コーン等の穀類、果実、野菜、さとうきび、はちみつ、アルコール等を原料として、これを酢酸発酵させて製造した「醸造酢」が大部分を占めています。

米酢？
米黒酢？



●原材料で分ける

- 米みそ** ——— 大豆を蒸し煮したものに、米と麹菌を加え、食塩を混合したもの。
- 麦みそ** ——— 大豆を蒸し煮したものに、蒸煮した麦と麹菌を加え、食塩を混合したもの。
- 豆みそ** ——— 大豆を蒸し煮したものに、麹菌を加え、食塩を混合したもの。
- 調合みそ** ——— それぞれのみそを混合したもの。



●表示の違いで分ける

- 「生」みそ** ——— 出荷のための容器包装作業の前後において、加熱殺菌処理をしていないもの。
- 「天然醸造」みそ** ——— 加温により醸造を促進したものでなく、かつ甘味料・着色料・保存料・安定剤などの添加物を使用していないもの。
- 「手造り」みそ** ——— 伝統的な手作業による「麹蓋方式」で製造した麹を使用したもの。
(食品添加物を使用しない、加温により醸造を促進しないことも条件)
- 「特選」みそ** ——— 同種類のみそと比べた時、
①原材料の品質が良い・特色がある
②麹蓋方式であること
③大豆に対する麹の使用割合が多いこと
④熟成方法に、天然醸造などの特徴があること
以上の条件のうち一つ以上の条件を満たせば「特選」と表示できる。
「だし入りみそ」 ——— みそに決められた割合以上の鰹節、煮干し魚類、昆布等の粉末、または抽出濃縮物などの風味原料を加えたもの。

●原材料で分ける

- 穀物酢** ——— 米、小麦、大麦、コーンなどの穀類を1～2種以上を使用。その使用量が醸造酢1Lにつき40g以上のもの。
穀物酢のうち米の使用量が1Lにつき40g以上。まろやかな風味。
米酢 ——— 米だけを使ったものは『純米酢』と呼ばれる。1000mlに120gの米が必要。有機酸を多く含んでいる。
- 玄米酢** ——— 原料に玄米が使われているので、独特な芳醇な味わい。
- 米黒酢** ——— 原料に玄米を使用したもの（副原料として小麦、大麦の使用は可）で、発酵、熟成によって褐色又は黒褐色になる。
- 大麦黒酢** ——— 原料に大麦を使用し、発酵、熟成によって褐色又は黒褐色に着色したもの。黒酢はアミノ酸が豊富に含まれている。
- 果実酢** ——— 醸造酢のうち、果実を1～2種以上使用したもので、その使用総量が醸造酢1Lにつき300g以上のもの。**りんご酢**、**ぶどう酢**など。

いろいろな「酢」

加工酢：食酢に醤油、砂糖、香辛料等を加えて味を調製したもの。「すし酢」、「三杯酢」、「たで酢」等があるが食酢とは区別されている。

もろみ酢：泡盛の製造過程でできる「もろみ粕」を原料としたもの。主成分がクエン酸。酢酸発酵していないことから、食酢には含まれない。

バルサミコ酢：原料は『トレビアーノ』という白ブドウに限定され、ブドウ果汁を煮詰め、櫻や栗の木樽に入れて熟成させたもの。製造工程や地域も細かい規定がある。

ワインビネガー：ブドウ果汁に酵母を加えてアルコール発酵後、酢酸菌を添加し発酵させたもの。

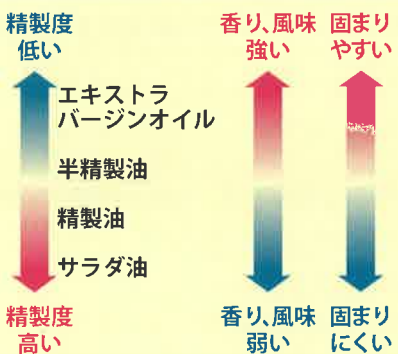
植物油

植物体に含まれる油分を、压榨（搾油）や抽出して得られたものです。



エキストラバージン？
精製油？

ごま油は“ごま”からできている…、キャノーラ油ってなに？



●原材料で分ける

JAS規格によって分けられた16種類と、それらの油脂を調合した製品、風味付けした香味食用油2種との合計18種類の食用植物油に分けられています。

JAS規格によって分けられた16種類

サフラワー油／ぶどう油／大豆油／ひまわり油／とうもろこし油／綿実油／ごま油／なたね油／米油／落花生油／オリーブ油／パーム油／パームオレイン／パームステアリン／パーム核油／やし油

その他2種類

食用調合油（2種類以上を混ぜた油）／香味食用油（ラー油など）

●精製度で分ける

エキストラバージンオイル

— 果実を絞ってろ過しただけの油。油分以外の物も入っている。

半精製油

— 原料の香り、風味を生かすためにあまり精製していない。
例：ごま油など。

精製油

— 「脱色」「脱臭」がされている油。

サラダ油

— 精製油でかつ色や冷却安定の基準をクリアしたもの。「サラダ油」として表記できる原料は、なたね／大豆／とうもろこし／ひまわり／ごま／べにばな（サフラワー）／綿実／米／ぶどうの9種類に限られている。低温でも固まったり、濁ったりしない。

いろいろな「油」

キャノーラ油：キャノーラ油とは、カナダで開発された菜種の品種で、エルカ酸とグルコシノレートを含まない「キャノーラ品種」から採取したもの。

バージンオリーブオイル：オリーブの果肉に含まれる油分を、加熱せず、機械的に搾って得た油で、水洗、濾過、遠心分離、デカンター以外の処理をしていないもの。バージンオリーブオイルのうち、一定品質以上のものをエキストラ・バージンオリーブオイルと称する。

ピュアーオリーブオイル：上述のバージンオリーブオイルと精製したオリーブオイルとをブレンドしたオリーブオイル。日本独特の呼称で、海外では単にオリーブオイルと呼ばれる。

みりん

みりんは、調味料として使われる日本の代表的な酒類調味料です。

本みりん？
みりん風？



●作り方で分ける

本みりん

蒸したもち米、米こうじ、焼酎またはアルコールを原料とし、40～60日間かけて糖化・熟成させたもの。

みりん風調味料

水あめなどの糖類や米、米麴、酸味料のほか、うまみ調味料などが原料。これらをブレンドしてつくる。

みりんの歴史

本みりんは、戦国時代のころには、甘いお酒として女性や下戸の人が飲んでいましたが、江戸時代になると、調味料としてウナギのたれやそばつゆに使われはじめた。その後、戦前はまだまだぜいたく品だったため、日本料理店で使用されることが多かったが、昭和30年代には本みりんの大幅減税の影響で、一般家庭の調味料として使われている。



醤油

醤油の主な原料は、大豆・小麦・食塩。原材料がお互いに作用し、じっくり時間をかけて発酵・熟成することでおいしい醤油ができていきます。

本醸造？天然醸造？
手造り？

丸大豆？
脱脂加工大豆？

減塩醤油？
うす塩醤油？



●原材料で分ける

醤油の主原料は大豆、小麦、塩です。大豆に含まれる脂肪分の使用の有無で「**脱脂加工大豆**」と「**丸大豆**」の表記で分けられています。

脱脂加工大豆

一般的に販売されている醤油。醤油製造上必要なたんぱく質を残し、あまり必要のない油分をあらかじめ取り除いたもの。生産効率がとても良く、香りの立つ風味があり、うま味の高さが特徴（取り出した油は食用の大豆油として活用）。

丸大豆

大豆のすべてを使うため、原料コストが高く熟成期間も比較的に長い時間を要する。大豆に含まれる油分は最終工程で廃棄されるが、長い熟成過程を経るため、まろやかな風味と深いコクが特徴。

●種類で分ける

濃口(こいくち)

日本の醤油消費量の約8割を占める。つけ、かけ、煮物料理や合わせ醤油にも適している。塩分約16パーセント。

淡口(うすくち)

色が淡く、料理の色や味わいを生かす関西料理に使われることが多い。塩分約18パーセント。

たまり

トロリとしたコクのある味が特徴。「刺身だまり」と言われるように、付け醤油に使われるほか、照り焼き、煮物、せんべいなどにも適している。

さいしこみ

「甘露醤油」とも呼ばれ、色も味も濃厚な醤油。つけ・かけ醤油に最適。

しろ

淡口醤油よりさらに色の薄い醤油。料理のできあがりや薄いに仕上げたいときに使う。

●作り方で分ける

本醸造

アミノ酸液を使っていないタイプの醤油で、大豆・小麦・塩が原料となっている醤油。醤油の場合は大半が本醸造。

天然醸造

以下の条件を満たす場合に限り表示を許可されている。

- ①「本醸造」の製法によって作られている
- ②酵素の添加など、「醸造の促進」を行っていない
- ③食品衛生法で決められた「食品添加物」を使用していない

手造り

以下の条件を満たす場合に限り表示を許可されている。

- ①天然醸造であること
- ②麴は麴蓋、または筵(むしろ)で製麴(せいぎく)し、手入れは人手で行われている
- ③もろみの攪拌を手作業で行ったものであること



塩分濃度の違いでも分けられる！

減塩しょうゆ：通常の醤油の50パーセント以下の塩分濃度（塩分は9パーセント）

うす塩しょうゆ：通常の醤油の80パーセント以下の塩分強度（塩分13パーセント）



牛乳も見てみましょう！

牛乳

牛から絞った「生乳」の風味や成分などの検査を行い、加熱殺菌処理したものが牛乳とよばれます。



低脂肪牛乳？
低脂肪タイプ？



●成分で分ける

成分無調整（種類別牛乳）・成分調整牛乳・低脂肪牛乳・無脂肪牛乳・加工乳・乳飲料があります。

成分無調整牛乳 (種類別牛乳)

製造工程で成分を調整していない牛乳。「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」（略して乳等省令）で生乳以外のものを混ぜることは一切禁止されている。

成分調整牛乳

原料は生乳だが、乳脂肪分が調整してある。成分調整牛乳のうち、食品表示法の食品表示基準にもとづき、乳脂肪分 1.5%以下のものは「**低脂肪牛乳**」や「**無脂肪牛乳**」と呼ばれる。

- ・ **低脂肪牛乳**：成分調整牛乳で乳脂肪分が0.5%以上 1.5%以下のもの。生乳100%
- ・ **無脂肪牛乳**：成分調整牛乳で乳脂肪分が0.5%未満のもの。生乳100%

LL牛乳 (ロングライフ牛乳)

LL牛乳とよばれる常温保存可能な牛乳は、要冷蔵の牛乳と栄養には差はない。保存料などの添加物は一切使われていないが、加熱殺菌温度を高くし、充填の工程や紙容器にアルミ箔を貼り光と空気を遮断するなどの工夫がされている。

加工乳

生乳に脱脂乳、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの。加えることができる乳製品は「乳等省令」によって定められている。

- ・ **低脂肪タイプ**：脱脂乳などを加えて乳脂肪分を少なくしたもの。牛乳よりエネルギーは少ないが、たんぱく質、カルシウムなどの無脂乳固形分は多く含まれている。
- ・ **濃厚タイプ**：牛乳よりもさらにコクのある味を好む人のために、生乳に濃縮乳、クリーム、バターなどを加えたもの。脂肪、たんぱく質、カルシウムなどの各成分が多くなるので、栄養価も高く風味にも濃厚感がある。
- ・ **無脂肪タイプ**：流通量は少ない。

乳飲料

生乳や乳製品を主原料に、ミネラル、ビタミン、コーヒー、果汁などの乳製品以外のものを加えたもの。

- ・ **栄養強化タイプ**：カルシウムを加えたものが多い。鉄、ビタミンD・E、食物繊維、オリゴ糖など本来牛乳に含まれていない、または少ない成分を加えたものもある。
- ・ **嗜好タイプ**：コーヒー、果汁、甘味などを加えたもの。
- ・ **乳糖分解タイプ**：牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人のために、その原因である乳糖の一部を酵素で分解したもの。



ミルクのようで、ミルクではない??

コーヒーフレッシュ（ポーションミルク）：コーヒーなどの味をまろやかにする小さな容器に入ったクリーム状の商品。牛乳や生クリームの代用品として全国に普及。原材料に乳製品は含まれておらず、主に植物油脂と水、それを中和させるための乳化剤、香料などからできている。

まとめ

食品表示に書かれている原材料や製法の違いを確認して、調味料を使いましょう。