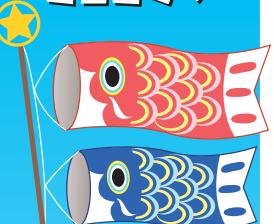


健康 かわう版



第169号
平成29年5月

はちみつ

honey



紀元前2600年頃のエジプトの壁画には、はちみつの採集から保存までの様子が細かく描かれています。そして、これが世界最初の養蜂国エジプトの「養蜂」の最古の証拠となり、養蜂の歴史が始まりました。日本では、「日本書紀」に、大化の改新直前の643年頃の話として、養蜂の記録があります。明治時代には、養蜂に適した西洋ミツバチが輸入されたことで、はちみつは庶民の間にも一気に普及していきました。

栄養

はちみつに含まれる栄養成分には、良質なビタミン類やミネラル類をはじめ、アミノ酸や酵素といった栄養素も豊富に含まれています。

- はちみつのブドウ糖には、エネルギーとして代謝されるのが早いという特長があります。体に入るとすばやく吸収され、エネルギーに変換されます。食後約20分で体に吸収されるので、胃腸への負担も軽くすみます。また、はちみつは、脳へのエネルギー供給にも優れています。
- 美肌に良いとされるB₂やB₆をはじめ、人間の生命活動に必要な多くの種類のビタミンが含まれています。はちみつのビタミンの特長として、その90%以上が良質なビタミンで、少量でも安定して働いてくれる活性型ビタミンです。

はちみつの種類

はちみつは蜜源の花、つまりどんな花から採れたかでその種類が分けられます。花の種類によって特徴もさまざま、さわやかな味、まろやかな甘味など味の違い、色、酸味の強弱、また結晶しやすい、しにくいなど個性も豊かです。※下記の他、そば、ラベンダー、みかん、栗、コーヒーなど数多くの種類があります。



レンゲはちみつ

味には上品なコクがあり、ソフトでまろやかな舌ざわり、美しく淡い色調と日本人好みにぴったり合っています。ほんのり酸味があり、フローラルな香りがします。国内産のはちみつの中では、もっとも癖のない種類です。



アカシアはちみつ

アカシアは果糖が多いため、固まりにくく、寒い時期でも、水飴状のはちみつが食べられます。上品で癖のない風味で、後味がスッキリして、手を加えないストレートな使い方に向いています。



クローバーはちみつ

世界で最も生産量が多く、寒い地方の代表的なはちみつです。国内の産地では、牧畜が盛んな北海道の石狩平野が有名です。淡い色にフローラルで上品な香り。味にもクセがなくあっさりしています。



百花みつ

百花蜜はいくつもの種類の花から集められたはちみつのことです。その年によって味わいが全く違います。味、色、効果効能も、はちみつによって個性がまったく違います。色が濃いものはクセがあり、色の薄いものはあっさりした味の傾向があります。



●はちみつとローヤルゼリーの違い

はちみつは蜂が花の蜜を胃で消化し、ブドウ糖と果糖に分解したあと、口から巣房に戻されて熟成すると出来上がります。はちみつは働き蜂やオオスの蜂、幼虫たちのエサになります。

ローヤルゼリーは働き蜂が巣に貯めた花粉を食べて、腸で吸収し体内で合成された物質を頭部にある咽頭腺から分泌し、蓄積したものです。女王蜂となるメスのミツバチは、孵化してから生涯にわたり、ローヤルゼリーを食べ続けます。



1歳未満の赤ちゃんに「はちみつ」を与えてはいけません!

はちみつには自然界に存在する細菌「ボツリヌス菌」が入り込んでいることがあります。通常1歳以上であれば腸の抵抗力が高くなりこの細菌が腸で繁殖する事はないのですが、1歳未満の赤ちゃんは消化器官が未熟で、腸内環境も整っていない状態なので、ボツリヌス菌の芽胞でも腸内で発育・増殖してしまうのです。「乳児ボツリヌス症」を引き起こし、死に至る恐れがあります。(ボツリヌス菌は、100度の熱でも殺菌することが難しい菌で、加熱調理をしても防げないことがあります)



今月の
レシピ

はちみつ入り 豆腐ドーナツ

【材料】 約30個分

ホットケーキミックス	150g
絹ごし豆腐	150g
A 卵	1 個
はちみつ	大さじ2
揚げ油	適 量

(はちみつを入れるとふんわり感が増します)

【作り方】

- 卵を割りほぐし、絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ
はちみつを加える。
- よく混ざったら、ホットケーキミックスを
加えて混ぜる。
- スプーン2本で油の中に落としていく。
(右写真参照) 160~170°Cの油で揚げる。
- ひっくり返しながら揚げているうちに自然に丸くなります。
全体に、こんがりきつね色になったら上げる。
- 器に盛り、粉砂糖またはグラニュー糖をかける。



大さじサイズ

参考：山田養蜂場ホームページ 他