

醤油

Soy sauce



醤油は米、小麦、大豆を原料とする「穀醤（コクビシオ）」が原型と考えられています。醤油の基本原料は大豆・小麦・食塩・麹です。種麹が成長する過程で生み出されるものが酵素で、この酵素によって、大豆のタンパク質がアミノ酸（うま味成分）に分解され、小麦粉のでんぷんが甘味や香りの素になるブドウ糖に分解されます。食塩は雑菌から守る働きがあり、ゆっくりと時間をかけて醸造させるのに欠かせない物質です。

醤油の成分と効果

三大栄養素（タンパク質・糖質・脂質）やビタミン類などの栄養素的なメリットはほとんどないと考えられます。また、塩分が多いので摂り過ぎないように気を付けなければなりません。醤油には調味料として食材を美味しくする様々な効果があります。いろいろな食材を美味しく食べる事でたくさんの栄養素をバランスよく摂取することができます。

醤油の効果

- 加熱効果…蒲焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と、砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応をおこし、メラノイジンという芳香物質ができるためです。
- 相乗効果…醤油に含まれるうま味成分はグルタミン酸が多く、鰹節のイノシン酸、しいたけのグアニル酸と合わせると、深いうま味が作り出されます。そばつゆや天つゆがおいしく仕上がるのがよい例です。
- 静菌（殺菌）効果…醤油は適度な塩分やアルコール、有機酸などが含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり、死滅させる効果があります。
- 消臭効果…アミノ酸の一種であるメチオニンが変化したメチオールという成分に魚や肉の生臭みを消す作用があります。
- 抑制効果…醤油の中に含まれる乳酸や酢酸などの有機酸類に塩味をやわらげる力があります。
- 対比効果…煮豆の仕上げに少量の醤油を加えることで甘味を引き立てる現象です。

健康かわら版

第228号
令和4年4月



醤油の種類

日本農林規格（JAS法）では、「醤油は大豆を原料にすること」と定められていて、大豆を使わないと醤油と呼ぶことができません。



白醤油（塩分17～18%）
淡い色をした琥珀色の醤油です。
味は淡白ですが甘味が強く、
独特的の香りがあるのが特徴です。



薄口醤油（塩分17～19%）
色や香りが抑えられているため、
料理に用いられる素材の持ち味を
生かすのが特徴です。
炊き合わせや含め煮
のような料理に使われます。



濃口醤油（塩分16～17%）
素材の臭みを包み、青身魚など
クセの強い食材の煮込み物に
使う。



再仕込み醤油（さしみ醤油）
(塩分14～16%)
醤油は塩水を使いますが、再仕込み
醤油は「生醤油」を使い、醤油で醤油
を仕込むので「再仕込み醤油」とい
います。熟成期間が長く、
とろとした濃厚な口
当たり、深いコクと香り
が特徴です。どんな料
理にも使えます。



たまり醤油（塩分15～17%）
原料はほとんどが大豆です。塩分は
少なめで、うまみ成分が多く濃厚な
味わいがあります。「さしみたまり」
とも呼ばれ、刺身や
寿司に使われ、また、
照り焼き、蒲焼、
佃煮、せんべいなど
にも使われます。



注意したいのが塩分です。健康な方の1日の食塩摂取量の基準は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。

大さじ1杯の醤油で基準値の1/4～1/3ほどの食塩量になるので、注意する必要があります。

減塩醤油、ポン酢、だし割醤油などを使い分けて減塩に勤めましょう。



今月のレシピ

鶏手羽元と卵の甘辛煮

【材料】(2人分)

鶏手羽元……………8本
ゆで卵……………2個
生姜(スライス)…5g
水……………100cc

A 醤油……………大さじ3
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1

【作り方】

- ①鶏手羽元はフォークで数か所穴を開ける。
- ②中火で熱した鍋にサラダ油をひき、手羽元を入れ、焼き色を付ける。
- ③水、生姜、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ゆで卵を入れて落し蓋をし、中火で煮汁が1/4程になるまで煮る。

参考：「職人醤油」、「Nadia 醤油の種類と特徴」「効用 - ショウユ情報センター」Web: