

本みりん 本味酎



健康かわら版



本みりんの起源は、戦国時代に中国から伝わった「蜜淋(みいりん)」という甘い酒が起源という中国伝來說と、古来から日本に存在する「練酒」や「白酒」に腐敗防止の目的で焼酎を加えたものが本みりんになったという日本誕生説があります。甘く高級なお酒として上層階級で飲まれていた本みりんですが、江戸時代後期には、ウナギのたれやそばつゆなどの調味料として用いられるようになり、戦後には調味料としての本みりんの位置が確立してきました。

本みりんの成分

本みりんの主な成分は、麹菌の酵素の働きでデンプンやタンパク質を分解して出来た生成物とアルコールです。

- 糖分 (8~9割がグルコース。他にイソマルトースやニゲロースなどのオリゴ糖類)
- アミノ酸 (グルタミン酸、ロイシン、アスパラギン酸など)
- 有機酸 (乳酸、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸など)、
- 香気成分 (フェルラ酸エチル、フェニル酢酸エチル、バニリン酸エチル)
- アルコール (度数は約14%) などさまざまな成分からできています。



本みりんの特徴とみりん風調味料

みりんは大きく分けて本みりん、みりん風調味料、みりんタイプ調味料(発酵調味料)の3種類があります。

本みりん

米、米麴、焼酎(または醸造アルコール)を原料とし、糖化・熟成させて作られる酒類です。アルコール度数は約14%です。上品な甘み、コク、うまみがあり、料理に照りやツヤを与え、臭み消しや煮崩れ防止の効果があります。加熱しない料理に使う場合は、アルコールを飛ばすために煮切る必要があります。

みりん風調味料

ブドウ糖や水あめなどの糖類、米、米麴、うまみ調味料、香料などを短期間で調合して作られます。アルコール度数は1%未満と低く、本みりんよりも糖分が多く、甘みが強いのが特徴です。アルコールによる調理効果は期待できません。

みりんタイプ調味料(発酵調味料)

水あめ(糖類)、米・米麴の醸造調味料、食塩、アルコールなどを原料としています。本みりんよりも安価です。本みりんと同様に、まろやかな甘みとうまみがあり、アルコールによる臭み消しや煮崩れ防止の効果も期待できます。塩分が含まれているため、塩加減を調整する必要があります。



豆知識 本みりんの6つの効果

- ①臭みを取る
 - ②煮崩れを防ぐ
 - ③コク深い味わいを出す
 - ④まろやかな甘みを付ける
 - ⑤てり・つやを出す
 - ⑥味を染みこませる
- などの効果があります。



今月のレシピ

鶏肉の照り焼き



【材料】(2人分)

- 鶏モモ肉……………300g
- 酒……………大さじ1
- 薄力粉……………大さじ2
- A [みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- B [しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1

(AとBの調味料はそれぞれ合わせておく)

◎付け合わせの野菜
キャベツ、レタス、トマトなど

【作り方】

- ①鶏肉は皮や身の間にある、黄色味がかった脂肪を取り除き、厚みを均一にする。皮を上にして、フォークで所々穴を開ける。酒をもみ込み、しばらく置いてから薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに油(大さじ1)を熱し中火で、①の鶏肉を皮を下にして入れ、途中ひっくり返しながらかんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③少し火加減を落とし、Aのみりん、酒を加え、蓋をして火を通す。
- ④蓋を取り、Bのしょうゆ、砂糖を加え、煮汁を少し煮詰める。
- ⑤フライパンから取り出し、1.5cm幅に切り、皿に盛りつける。残った煮汁は上にかける。
- ⑥野菜を添える。

参考: kufura、全国みりん協会、yomeishu、日の出みりん、タカラ本みりん、栄養検定 Web