

「実は大切な調味料！お砂糖とお塩のおはなし」

おはなし：小林 栄利子

□調味料とは？

①調味料とは…料理への味付けを目的としたもの。和食の味付け手順では、「さしすせそ」と称される。調味料は、それ自身が食品であったり、化学調味料などの食品添加物であったりと多種にわたる。

②調味料の種類

- ・伝統調味料「さしすせそ」…「さ」→砂糖・「し」→塩・「す」→酢・「せ」→「醤油」・「そ」→「味噌」
- ・化学調味料…和風だし・中華だし・コンソメ・うま味調味料・人口甘味料・化学物質など



※「うま味調味料」：うま味を刺激する物質を人工的に精製した調味料のこと。

・商品名：味の素・ハイミー・旭味など

※「人口甘味料」：食品に甘みをつけるために使われる調味料のこと。

食品衛生法による食品の表示にあっては食品添加物に区分される。

※「科学物質」：食品添加物のこと。防腐剤、酸化防止剤など。

□日本伝統の調味料「さしすせそ」

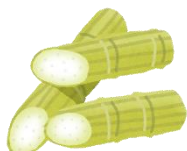
◆「砂糖」：甘味を持つ調味料（甘味料）

・砂糖の種類

- ①「白砂糖」：原料は、さとうきびのしぼり汁。しょ糖以外の成分などを取り除いて精製されたもの。ミネラル分が少なく、精度が高い。上白糖やグラニュー糖などのこと。日本では上白糖がよく使われている。
- ②「黒砂糖」：さとうきびのしぼり汁をそのまま加熱し、濃縮されたものを冷やし固めて作られる。原料の精製を行っていないため、精度は低いが、カルシウム、鉄分、ミネラルが豊富。
- ③「三温糖」：白砂糖を「一番しぼり」「二番しぼり」と何度も火を入れ、精製を繰り返していくため、その時に色がついたものが三温糖と呼ばれる。成分は白砂糖も三温糖もほぼ同じ。色がついているからといってミネラルが多いわけではない。

④「その他」の砂糖の種類

- ・きび砂糖：精製途中の砂糖液を、そのまま煮詰めて作ったもの
- ・甜菜糖：ビート（さとうだいこん）から作られたもの



◆「塩」：^{えんみ}塩味をつける調味料とし、また保存（塩漬け・塩蔵）などの目的でも使われる。

・「自然塩」：塩田に海水をたらし、太陽熱と風で濃縮した「濃縮海水」を平釜で結晶化させて作ったもの。海水に含まれる「ナトリウム」「カリウム」「マグネシウム」「カルシウム」「塩素」などのミネラルバランスは、体内のミネラルバランスと似ている。味は、まるみがあってコクがある。

・「精製塩（化学塩）」：純度 99%以上の「塩化ナトリウム」。イオン交換樹脂膜電気透析法という方法を使用し海水から「ナトリウムイオン」と「塩素イオン」を集めて作ったもの。体内のミネラルバランスとはかけ離れている。味は、塩辛いだけの単調な味。



メモ