

# 子どもの食卓

2008. 10. 24

豊川保育園

今回の子どもの食卓は「調味料について」です。調味料の話は、昨年度行われた安部 司さんの「食品の安全性」についての講習会で聞いた方もいらっしゃると思いますが、聞けなかった方や今年入園された方もいらっしゃるので取りあげました。

調味料は私たちの食生活において欠かせない存在です。調味料を何も使わずに料理をするなんて考えられませんよね。毎日使うからこそ原材料をきちんと確認し、出来るだけ添加物の少ないものを選びましょう。

## しょうゆ

### 丸大豆しょうゆ

1リットル…約 1,000円

#### 《原材料》

丸大豆  
小麦  
食塩

昔ながらの本物のしょうゆで原料は「大豆・小麦・塩」のみです。添加物は一切ありません。

### 新式醸造しょうゆ

1リットル…約 198円

#### 《原材料》

脱脂加工大豆 アミノ酸液 ブドウ糖果糖液糖  
グルタミン酸ナトリウム 5'-リボヌクレオチドナトリウム グリシン  
甘草 ステビア サッカリンナトリウム 増粘多糖類  
カラメル色素 乳酸 コハク酸 安息香酸ブチル

\*メーカーによって若干違います。

しょうゆ風味調味料です。見かけはそっくりですが、製法はまったく違い、添加物が沢山使われています。

## みりん

### みりん

1リットル…約

#### 《原材料》

もち米  
米麴  
米焼酎

原料は「焼酎・もち米・米麴」のみです。半年から1年熟成させ、麴の働きでもち米のでんぷんが糖化され、様々な甘みや、酸味、香りも作られ、独特の風味が生まれます。

### みりんタイプ調味料

1リットル…約

#### 《原材料》

糖類（水あめ、ブドウ糖果糖液糖）  
調味料（アミノ酸等） 酸味料（乳酸等）  
カラメル色素 \*メーカーによって若干違います。

みりんタイプ調味料は「発酵調味料」と「みりん風調味料」があります。

「発酵調味料」…米、トウモロコシを原料にアルコール発酵させ、ブドウ糖やグルタミン酸ナトリウム、酸味料で味を調えたもの。酒税がかからず安価。

「みりん風調味料」…シロップを原料に同じく、グルタミン酸ナトリウムや酸味料で味を付け、カラメル色素で色を付けたもの。ただの「色つきシロップ」です。こちらも酒税がかからず安価。

# 酒

## 純米酒

1 リットル…約

### 《原材料》

米、米こうじ

原料は米と米こうじのみです。日本酒は米に米こうじを仕込み、更に酵母で発酵させて作ります。発酵させることでたんぱく質をアミノ酸に変え、旨味成分を作り出し、甘味、酸味など多様で複雑な味を作り出します。本醸造・普通・合成酒は純米酒を薄めたものです。

## 本醸造酒

1 リットル…約

### 《原材料》

米、米こうじ、醸造用アルコール

\*メーカーによって若干違います。

純米酒に醸造用アルコールを添加したものです。「本醸造酒」はアルコールを添加できる量が決まっています。

## 普通酒（一般清酒）

1 リットル…約

### 《原材料》

米、米こうじ、醸造用アルコール、糖類  
酸味料 \*メーカーによって若干ちがいます。

純米酒にアルコールを添加したものです。本醸造酒は添加できる量が決まっていますが、普通酒は決められていません。糖類や酸味料で味を調節しています。薄めている分、安価です。

## 合成酒

1 リットル…約

### 《原材料》

醸造用アルコール、ブドウ糖、水あめ、グリセリン、コハク酸、乳酸、グルタミン酸ナトリウム、グリシン、アラニン、酸性リン酸カルシウム、着色料、香料

\*メーカーによって若干違います。

醸造用アルコールに様々なものを添加し、それらしい味をだしたものです。原材料を見ると、米もこうじも使われていません。その為、4つの中で最も安価です。

今回は代表的な調味料のしょうゆ・みりん・酒を取り上げましたが、塩、酢、ソースなどにも違いがあります。調味料ではないのですが、子どもたちが大好きなふりかけも原材料をみると、添加物が沢山使われているものもあります。お店でラベルの原材料の欄を見比べて見てみると違いがわかるかもしれません。

確かに『本もの』の調味料は添加物が多く含まれているものに比べて価格が高いのは事実です。しかし、安部 司さんもおっしゃっていましたが、安価な調味料を何も考えずに沢山使うよりも、高価なものをしっかりと考えて使う方が、結果的に無駄遣いをしないので安く済むのではないでしょうか。