

# 「和食」を支える役者たち

「和食」を支える食材や調味料は多々ありますが、中でも特徴的な出汁食材や基礎調味料について、改めて整理しました。知っているようで、実は知らない情報と、もしかしたら出会えるかもしれません。

## 調味料

「和食」に欠かせない調味料。塩と砂糖以外はすべて発酵の力を借りて、うま味を帯びた発酵調味料です。出汁や食材のうま味に、調味料のうま味が重なることで、おいしさを増す料理が和食です。和食の基礎調味料について、ここではおさらいしてみしましょう。



大豆と小麦をつかった麴に、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ搾ったものが醤油です。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など、和食では幅広い料理に使われています。種類は「濃口」「淡口」「たまり」「再仕込み」「白」の5つに分類されます。

醤油  
(濃口醤油)



「淡口」とは「色が薄い」という意味で「食塩分が薄い」という意味ではありません。食塩分は18〜19％と濃口醤油より約2％ほど高いとされています。色が淡いのは醸造過程で、高濃度の食塩で発酵・熟成をおさへ、併せて醸造期間を短くしたためです。

淡口醤油



酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。酒にはうま味成分が含まれていることも周知の通りです。調味料としての酒の主な効果には、魚などの材料の臭みを消したり、食材のうま味を引き出して風味をよくしたり、料理に甘みを加えたりするなどが挙げられます。

酒



蒸したもち米と米麴を主原料に、40〜60日かけて熟成させて造られる発酵調味料です。砂糖と比べて甘味がややわらかく、食材の臭みを取る働きもあります。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使われます。つやが出るのは、みりんの糖分が食材の表面を覆うからだと考えられています。

みりん



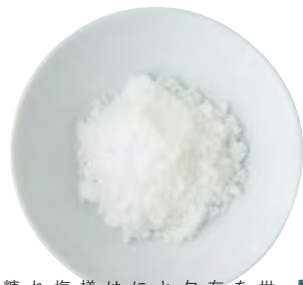
寿司やなますなど、料理に酸味を加える調味料です。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られます。また、保存性を高めるために、酢に漬けるというような調理法もあります。様々な穀物で作られますが、米の使用量が40g／ℓ以上のものを「米酢」と呼びます。

酢



海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきました。焼き物や刺身などの調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するためにも活用されています。ちなみに精製塩とは、電荷を持った膜に海水を通して濃縮し、釜で煮詰めた塩です。純度が高く雑味が少ないという特徴があります。

塩



世界的に見ても「甘味」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつです。単独で料理に使われるというよりは、煮物を始めとする様々な料理で、醤油や塩・味噌などと併用されることが多く、上白糖や三温糖、ザラメやグラニュー糖など種類が多いのも日本ならではです。

砂糖

## 発

酵調味料は和食の料理の味の要ですが、気候風土に合わせて発達、地域によってつくり方や味わいには違いがあります。

味噌は製法や材料によって大きく3つに分けられます。全国的に一般的なのが米味噌で、蒸したり茹でたりした大豆に塩と米麴を加えて発酵させたものこと。米麴の代わりに麦麴を使用したものが麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させたものが豆味噌です。米味噌は味によって辛口、甘口、甘味噌の3種類に分類されたり、色によって淡い色(白)から濃い色(赤)まで様々なものがあります。

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 味噌の主な種類・産地・特徴 | 米味噌 | 津軽味噌(青森県) ..... 長期間熟成させる辛口で赤味噌系が主流<br>仙台味噌(宮城県) .... 仙台で伝統を継承してつくられてきた長期間熟成させる辛口赤味噌系が主流<br>信州味噌(長野県) ..... 長野県を中心につくられる山吹色の淡色系の辛味噌<br>江戸甘味噌(東京都) ..... 通常の味噌よりも麴を多く、塩を少なくした赤系の甘さのある味噌<br>西京味噌(京都府) ..... 関西地方を中心につくられる米麴の多い、甘みのある白味噌<br>讃岐味噌(香川県) ..... 香川県でつくられる、甘味のある白味噌あん餅雑煮にも使われる<br>府中味噌(広島県) ..... 甘味のある米麴の多い白味噌で主に広島県でつくられる |
|               | 豆味噌 | 八丁味噌(愛知県) ..... 蒸した大豆に麴菌を繁殖させてつくる、濃い赤褐色の味噌<br>南部玉味噌(青森県) ..... 蒸した大豆をつぶして味噌玉を作り、空気中の菌で発酵させる濃い赤褐色の味噌                                                                                                                                                                                                                                |
|               | 麦味噌 | 麦味噌(九州・四国・中国地方) ..... 麦麴を使って発酵させた山吹色を帯びた、甘味のある味噌                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

米味噌  
(仙台味噌)

仙台市を中心に、宮城県の全域で伝統を継承してつくられてきた味噌。長期間熟成させる辛口の赤味噌系が主流で、風味が強く、野菜などに付けてそのまま食べることもあるので「なめ味噌」とも呼ばれています。

米味噌  
(信州味噌)

長野県を中心につくられる、米麴と大豆と塩を原材料とする代表的な米味噌です。味は辛口で、光沢のある冴えた山吹色(淡色)が良質とされます。さっぱりとしたうま味と豊かな芳香を併せ持つとされています。

米味噌  
(西京味噌)

関西地方を中心につくられる米麴の多い、甘味のある白味噌。一般的な米味噌と比べると塩分濃度が低く、西京味噌をみりんなどで伸ばして季節の魚や肉を漬け込む西京漬は広く親しまれています。



麦味噌

加熱した大豆を麦麴によって発酵させた味噌。山吹色を帯びた淡色で、白っぽい色合いのものも。甘味のある味わいが特徴です。主に九州全域、中国地方や四国の一部などで日常的に使われています。

豆味噌  
(八丁味噌)

蒸した大豆で味噌玉を作り、麴菌を繁殖させてつくる味噌。濃い赤褐色が特徴で、味わいも深いのが特徴。愛知県の八丁味噌など有名です。他の味噌と一緒に、合わせて使うこともあります。

# うま味

「和食」に不可欠な出汁のうま味。これを発見したのは日本人です。1908年、科学者池田菊苗は昆布出汁の味を担う成分が、グルタミン酸であることを発見。1913年、鰹節のうま味成分がイノシン酸であることを、池田の弟子の小玉新太郎が発見。1960年、国中明が発見したのは干し椎茸のうま味成分グアニル酸。うま味の相乗効果を突き止めたのも、実は国中明でした。代表的なうま味成分がすべて、日本人によって発見されたのは、出汁のうま味が「和食」にとって、大切な存在だったからかもしれません。

## 煮干し

カタクチイワシやウルメイワシの他に、鰹や鯖や鯛など、煮干しの種類は地域によって多数あります。うま味成分は鰹節と同じイノシン酸が多く含まれますので、昆布とともに使つてうま味の相乗効果を利用するという使い方が一般的です。また、コクとまろやかさに関係するといわれているペプチドを、鰹節より多く含んでいることがわかっています。そのため、鰹節の出汁と比べて、しっかりと力強い出汁がとれます



## 干し海老

貝柱と同じく干し海老に含まれるうま味成分も核酸系のアデニル酸です。また、甘味を引き立てるといわれるグリシンやアラニン、味の持続性や複雑さ、そしてコクなどに関与しているともいわれるアルギニンなども含まれていることがわかっており、それぞれ、うま味成分ではありませんが、料理に加えることでうま味を引き立てる手助けをします。昆布とともに使い、うめんなどの麺類の出汁として干し海老を活用する地方もあるようです



## 焼干し

九州でアゴと呼ばれるトビウオ。長崎県を始めたとした九州地方や山陰地方などでよく使われています。トビウオは脂質の含有量が少なくアミノ酸類が多いので、品のある出汁がとれ、吸い物や煮物を始めとして麺の出汁にも使われます。写真は煮干しではなく、トビウオを焼いたのちに干した焼干し。煮干しとは異なって煮熟していないので、含まれるうま味成分の量が煮干しと比べて多く、とれる出汁も濃厚でコクのある強いものになります



## 干し椎茸

干し椎茸のうま味成分がグアニル酸であることは知られていますが、実は生の椎茸にはうま味成分がほとんど含まれていません。生の椎茸の細胞にあるリボ核酸が酵素が触れて分解されるとグアニル酸に変化するのですが、椎茸が乾燥する過程で水分が失われると細胞が壊れ、酵素がリボ核酸と触れることになるのです。ちなみに干し椎茸を戻す際に30〜40℃の水に浸しておく、グアニル酸を壊す酵素も作用してしまうため、冷水で戻すほうがよいといわれています



## 昆布

昆布は、国内生産量のうち約95%が北海道産。寿命は2〜3年で、多くは2年目の昆布が出荷されています。収穫された産地や年によって出汁の味が異なるのも、昆布の特徴。一概にはいえませんが、北海道の4大産地で比べてみると100g中5g程度と、真昆布がもっともうま味成分が含まれているという実験結果もあります。昆布の繊維組織の硬さや柔らかさ、抽出する温度や時間などによって、うま味成分の抽出量は変わります



### 羅臼昆布

葉幅が広く、肉の薄いものが良質とされています。組織が比較的柔らかく、うま味成分が抽出されやすい一方、ぬめりも出やすいので、短時間で取り出す必要があります

### 真昆布

北海道の南部で収穫される昆布。含まれるうま味成分は他産地のものより多く、淡い色の上品な甘味のある出汁がとれます。大阪を中心とした関西地方で幅広く使われています

### 日高昆布

繊維質が柔らかく煮上がり早いのが特徴です。関東以北で多く使われますが、出汁は濁りやすくおでん用の昆布としての定評も。昆布巻きや佃煮などとしても使われます



### 利尻昆布

北海道の最北端の海域で収穫されます。透明でクセのない、品のある出汁がとれるということで、京都で好まれています。懐石料理の吸い物に使う一番出汁に最適との声も

## 干し貝柱

北海道や青森県はたて貝の産地。干し貝柱を加えてうま味を添える郷土料理もみかけます。干し貝柱のうま味成分は、イノシン酸と同じ核酸系のアデニル酸です。海老、カニ、タコ、イカなどは主にアデニル酸が蓄積されることがわかっています。ちなみにアデニル酸もグルタミン酸と合わせることでうま味の相乗効果が得られますので、昆布だけでなく野菜類に含まれるグルタミン酸などと合わせても、料理にうま味が強く出ることも期待できます



## はまぐり

はまぐりやあさりには、グルタミン酸やアデニル酸に加えて、コハク酸といううま味成分が含まれていて、コハク酸は他のうま味成分とは異なつて、わずかに渋みがあることが特徴です。ちなみにグルタミン酸の量は季節ごとに変化し、春から初夏の旬の時期（これはちょうど産卵直前の時期と重なります）には、他の時期に比べて多く含まれることが知られています



## 鰹節

写真の上が背側の雄節で、下が腹側の雌節。煮熟→焙乾→カビ付けという工程を経て生まれる鰹節は、水分含有量が少なく世界一硬い食品といわれます。ゆえにカシナで削って使いますが、鰹節はなぜ薄く削るのでしょか？同じ分量でも薄いほど表面積が大きくなるので、香りとうま味成分が水に溶けやすくなるからです。ただし、学校給食では調理時間の都合で香りを十分に活かせないこともあります。そのため厚削りを使うケースもあるでしょう



### 出汁と脂分の関係

脂分を摂取すると脳内に快感物質が出て「おいしかった」という記憶が残ることがわかっています。鰹出汁とでんぶんを組み合わせた際にも同じ記憶が残ることもわかっており、一食の献立の中にうま味成分を適切に使うことで、脂分を抑えても十分な満足感を引き出すことは可能かもしれません

### 水の硬度も大切

日本の水の硬度は、うま味を抽出しやすい20〜80程度の軟水です。地域差もあって関西では硬度40以下、関東では70〜80程度といわれています。硬度の高い水は魚の臭みを抑えることも知られており、関東などの地域で煮干しが使われるケースが多いのはそんな背景があるからかもしれません

### おいしさが持続

うま味は他の基本味と比べて味の持続性が高いという特徴があります。一般的には「あと味」とも呼ばれています。うま味は口の中に余韻として残りやすく、食後の満足感を与える要因のひとつともいわれています。和食を食べて「おいしかった」と感じる満足感はうま味にあるのです

### 大鍋なら即加熱

出汁のとり方は料理人の数だけあるともいわれます。昆布は浸水させてから加熱する方も多いと思いますが、大鍋で出汁をとる場合には、鍋の温度が上がるまでに時間がかかるのですぐに加熱を始めても問題ない、という意見も「和食給食応援団」の料理人からあがりました

### うま味のポイント

# 砂糖

他国の料理と比べて、調理時に砂糖を多く使うのも、和食の特徴です。

食材の水分を抱え込む脱水性や、抱え込んだ水分を離さない保水性。水の分子と結合しやすい、という砂糖の親水性をうまく使って、和食は料理を発展させてきた、ともいえるかもしれません。

## 上白糖

日本で最も一般的な砂糖です。結晶が細かく、しっとりしたテクスチャー。クセのない風味なので、料理はもちろんのこと、お菓子や飲み物など、何にでも合わせやすいのが特徴です。



## ザラメ

グラニュー糖より結晶が大きく、純度も高いので、光沢を出しやすいともいわれています。そのため、和菓子などに使われるケースも多いです。上白糖より透明感が高いのは乱反射が少ないからです。



## 三温糖

液状の砂糖を加熱することによりカラメル色がついた砂糖です。独特の風味もあるので、煮物や佃煮などに使うと、強い甘さとコクが出ます。味噌を使った料理に用いるとコクが増します。

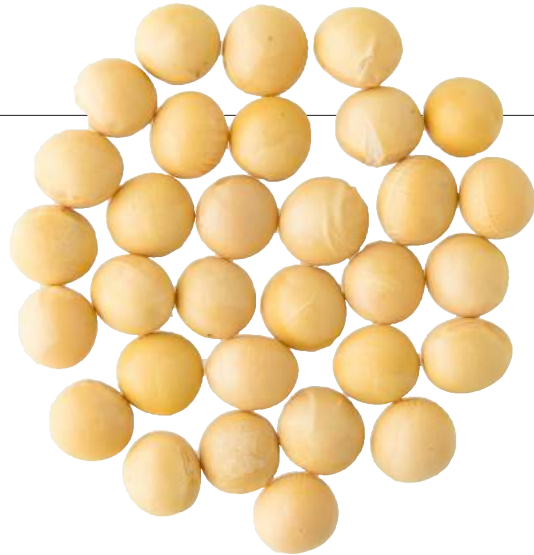


## 氷砂糖

結晶の大きな砂糖のこと。砂糖には他にもまだ種類が多くありますが、世界に目を向けると、砂糖といえばグラニュー糖。日本のように砂糖の種類が豊富な国はありません。この種類の豊富さも日本の食文化でしょう。



# 大豆

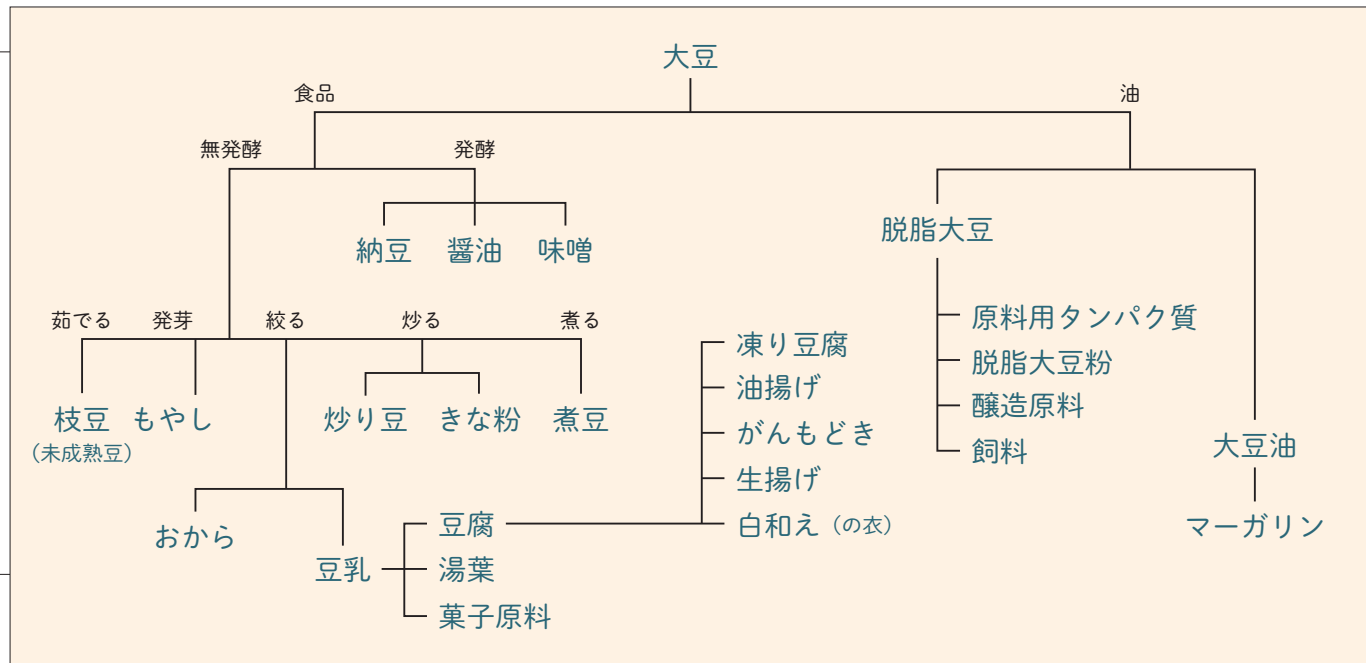


和食文化にとって、欠かせないものは多々あります。

例えば大豆は、味噌や醤油、豆腐や納豆など様々な形で食することができ、和食にとって重要な食材です。縄文時代早期の遺跡から発掘された土器にも野生種の痕跡がみつかるなど、米よりも早くから食用とされていたと考えられています。

## 味噌

味噌や醤油といった発酵調味料、豆腐や油揚げなどの加工食品、そして納豆などの発酵食品。ご存知のとおり、これらの原料は、すべて大豆。タンパク質やカルシウム、そして食物繊維の補給源として活躍する大豆は、和食という文化にとって稲に並ぶ重要な作物だったことでしょう。また加工することで栄養価が変化する点も大豆の特徴で、例えば加熱することで食物繊維が増え、大豆から豆腐へ加工されることでカルシウム量が2倍近くになることがわかっています。



## 小豆

赤い色の小豆は、邪気厄を払いのけると信じられ、赤飯などに利用されてきました。赤飯だけでなく仏事や葬儀の際にも食べられてきたことから、小豆も「和食」にとって欠かせない存在です。



## 金時豆

いんげん豆の中でも代表的な品種で、煮豆用に最も適した豆とされています。いんげん豆は大豆とともに、食品の中でも際立って食物繊維の多い食品。その量はごぼうと匹敵するともいわれています。



## 砂糖

糖の、水分を奪って抱え込むとする「脱水性」や、一度抱え込んだ水分を離さない「保水性」を利用して、和食は様々な知恵を育んできました。

正月のお節料理に砂糖が多用されるのは、砂糖が食材から水分を奪い、カビや腐敗のもとになる微生物の活動を妨げるから。肉じゃがや筑前煮などの煮物に砂糖を加えるのも同じ理由です。肉の繊維に入り込んだ砂糖が肉の中で保水するため、肉汁も逃げません。寿司酢に加えられる砂糖は、でんぶんの分子の隙間から水を奪い糊化状態を保つため、寿司飯のパサつきを抑えてくれるのです。

このように、砂糖の力は和食を手助けしていることはご存知の方も多いかもしれませんが、ちょっとした誤解を受けている点もあります。例えば、砂糖は肥満の原因だと思われるということです。しかし、砂糖は御飯やそばやパンの主成分であるでんぶんと同じ炭水化物なので、カロリーも1gあたり4キロカロリーとまったく同じです。また、上白糖などは漂白されていると考えている方も少なくないようですが、実は精製して不純物を取り除いているだけであり、砂糖の結晶は正確には無色透明で、光を乱反射することによって白く見えているだけです。上の写真で氷砂糖が半透明に見えるのは、粒が大きく乱反射が少ないためです。

児童生徒が好きな甘味のもとでもある砂糖をテーマに「和食」への理解を深める機会もつくれるのではないのでしょうか。