



ちよつと勉強室

163

平成23年 3月

今回のテーマは みりん



(1) 基礎知識

みりんとは、甘みのある黄みを帯びた液体で、日本料理の調味料や飲用に用いられるアルコール飲料の一つです。混成酒に分類され、蒸したもち米に米麴を混ぜ、焼酎または醸造用アルコールを加えて、60日間ほど室温近辺で熟成したものを圧搾、ろ過して造られます。麴菌に由来する酵素アミラーゼの働きでもち米のデンプンが糖化され、また、アミノ酸や香気成分の生成によってみりんの風味が生じます。アルコール度数は14度前後で、白酒や屠蘇酒の材料としても使用されます。醪^{もろみ}を絞った後の粕は甘く、奈良漬や菓子等に利用されます。古来は褐色をしていましたが、製法の向上により色が淡い褐色になったことから白みりんなどとも呼ばれるようになりました。現在は、家庭、料亭、加工食品業界などで調味料として広く使用され、生産量は増加しており、醤油、味噌、食酢などといった日本料理の伝統的な調味料の一つとして欠かせないものになっています。

歴史は古く、400年以上にさかのぼるといわれます。もともとは飲用で、江戸期に清酒が一般的になる以前は甘みのある高級酒でした。江戸時代後期に、料亭で甘味料や隠し味として使われ、特にウナギの蒲焼きのタレとそばつゆには欠かせないものとなり、全国的に流行して調味料として定着したようです。起源には諸説あり、代表的なものの一つは、中国に実在した蜜淋(ミイリン)という甘い酒が戦国時代の頃伝来したというもの、二つ目は、日本に古くから存在した練酒、白酒などの甘い酒に腐敗防止策として焼酎が加えられた、というものです。

(2) みりんと類似品

みりに類似した調味料として、「みりん風調味料」、「発酵調味料」などがあり、みりんよりも安価ですが、製法や成分が異なります。みりん風調味料は戦後できた調味料で、アルコールが殆ど含まれていないため酒税の対象にはなりません。発酵調味料はアルコールが含まれますが、塩分も含まれているので酒類にはならず、塩分調整が必要です。

	本みりん	みりん風調味料	発酵調味料(料理酒など)
原材料	もち米・米麴・醸造アルコール・糖類などで酒税法で定められた原料	糖類(ブドウ糖、水あめなど)・米・米麴・酸味料・調味料(グルタミン酸)など	米・米麴・糖類・アルコール・食塩など
製法	糖化熟成	ブレンドなど	発酵・加塩・ブレンドなど
アルコール分	約14%	1%未満	約14%
塩分	0%	1%未満	約2%

(3) 調理効果

- 上品な甘さ:ブドウ糖やオリゴ糖など、多種類の糖類で構成されています。
- テリとツヤ:食材の表面にテリとツヤを付けます。含まれる糖分の中に、水分の吸収率が高いものがあり、時間が経っても乾燥しにくいです。
- 煮ぐずれ防止:糖類とアルコールの作用で筋繊維や細胞壁の崩壊と、でんぷん粒の流出を抑制し、食材の旨味成分を外に逃がしません。
- コクと旨味:アミノ酸が旨味と風味の幅を広げ、有機酸により酸味を加えられ、味に深みを与えます。
- 味がしみ込みやすい:アルコールは分子が小さいため、有機酸や糖類の食材への浸透が速く、しかも均一に仕上がります。
- 消臭:加熱によってアルコールが蒸発し、それと一緒に臭みも出て行きます。アルコール+糖類+アミノ酸+有機酸の反応で、臭い成分の構造に変化を起こします。