



ちよつと勉強室 NO.97

今回のテーマは **しょうゆ** を知る！

(1) しょうゆの歴史

日本人の食生活に欠かせないしょうゆは発酵調味料のひとつで、祖先は約3000年前の中国の「醬（ひしお）」という、食物を塩漬けにし発酵させたものといわれています。その中で「魚醬」と「穀醬」が好まれましたが、日本の菜食主体の食生活に「穀醬」が馴染み、しょうゆの原型となりました。鎌倉時代になると、中国で味噌の製法を学んできた禅僧覚心によって「溜（たまり）」が発明され、室町時代に初めて「醤油」の文字が文献に登場するようになりました。この頃に工業化も始まったとされています。江戸時代になると産業として発展し、現在ではアメリカをはじめ世界100か国に輸出されるようになりました。

(2) しょうゆの特性

つける・かける・煮含める等の他、時には香りを生かしたり、隠し味としたり、旨味を加えたりと、使用範囲は非常に広いしょうゆですが、色はアミノカルボニル反応によるもので、旨味成分はグルタミン酸をはじめ、多種のアミノ酸が関わっています。甘味はブドウ糖・麦芽糖など、酸味は酢酸・乳酸・コハク酸などに由来します。香氣成分は本醸造しょうゆで200種類位の香りが混ざり合い、深い香りを作り出していて、主に4-ヒドロキシフラノン類、4-エチルグアヤコールなどのフェノール類や、含硫化合物、ピリジン類などがあります。フェノール類のうち4-ヒドロキシ-2-エチル-5-メチル-3-フラノン（HEMF）は胃ガン誘発物質を阻止する効果があるとされています。これら多くの成分が複雑に混じり合っ、調理の味に旨味や深みをもたらしたり、生臭みを消す働きをしているのです。

(3) しょうゆの種類

① JAS規格による分類（特級・上級・標準があります。）

濃口＝最も代表的で全生産量の8割を占めます。色は明るくさえた赤褐色で、香りが高いです。
薄口（淡口）＝料理の素材の持ち味を生かし、なおかつ食器との調和を図るために色を薄く仕上げたしょうゆで、関西料理に欠かせません。塩分・糖分が濃口に比べやや多めです。
たまり＝デンプン原料を殆ど使用せず、大豆または脱脂大豆と食塩水で造ったしょうゆ。香りは少ないが、窒素濃度が高いので味は濃厚で一種の臭気を伴います。愛知・岐阜地方が主産地。
再仕込＝塩水のかわりにしょうゆを用いて仕込む。光沢、味が濃厚で、たまりしょうゆよりも香りが高く、主に刺身や寿司のかけしょうゆとして用いられます。
白＝大豆の使用量を減らし主に小麦から造られる、淡色に仕上げたしょうゆ。こうじの香りと甘味が強いので、加工品に広く使われます。名古屋地方が原産。

② 製法による種類

本醸造＝原料の分解がすべて「こうじ」によるもの。特有の深い香りを作り出します。
新式醸造＝もろみ又は生あげしょうゆにアミノ酸液や酵素処理液を加え、発酵・熟成させたものです。
アミノ酸液混合＝本醸造、新式醸造のしょうゆにアミノ酸液を加えて調整したものです。
酵素処理液混合＝本醸造、新式醸造のしょうゆに酵素処理液を加えて調整したものです。

③ その他特殊なもの

うす塩・甘塩・あさ塩・減塩＝通常の食塩分で作られたしょうゆから、食塩のみを除いて作られたしょうゆで、減塩醤油は通常の塩分の50%以下、うす塩・甘塩・あさ塩は80%以下と定められています。