

醤油を選ぶ時に知っておいて欲しいこと

①原材料は、大豆、小麦、食塩と3つだけ書いてあるものを選びましょう。

本物の醤油は、手間や時間をかけて発酵、熟成されます。残念ながら、添加物を多く使うことによって、コストを下げた短期間で作られるものもたくさんあります。

食品の加工や保存を目的に甘味料 保存料 香料などの添加物が使用されています。

例えば、
味と香りのバランスを整えるために使用するクエン酸
色付けするためにカラメル色素
保存性を高めるアルコールなどが代表的です。

製造時に使用される素材は、商品成分欄に記載されているため選ぶ際に確認してみてください。



②脱脂加工大豆ではなく『大豆(丸大豆)』を選びましょう。

- 丸大豆とは、加工していない大豆のこと。
- ×脱脂加工大豆とは、大豆油を搾った後の大豆。

多くの脱脂加工大豆は、海外で油を搾った脱脂加工を輸入して使用していることが多いです。コストを抑えて短期間で醤油を作るためです。大豆油を搾る際、石油由来のヘキサンという毒性のある薬品も使用されています。国内の醤油は、残念ながら脱脂加工大豆が80%以上を占めています。丸大豆を使う醤油には大豆本来の旨味や深いコクがでると言われています。大豆（丸大豆）を使用した醤油を選びましょう。

③大豆・小麦は『国産』のものを選びましょう。

輸入大豆は
×ポストハーベストと呼ばれる収穫された後にかけてられる農薬が残留し、人体への影響が懸念されています。



左：丸大豆／右：脱脂加工大豆
出典：醤油職人

④製法は、『本醸造』がお勧めです。

本醸造とは、大豆と小麦を麹菌や酵母といった微生物の力を借りて、長時間かけて発酵熟成させた製法です。大豆のたんぱく質や小麦のデンプンによって自然に旨味・甘味が作られます。

× 混合醸造

もろみにアミノ酸液を加え醸造し、製造されたもの

× 混合

絞った醤油（生醤油）にアミノ酸液を加えて製造されたもの
科学的に旨味・甘味を加える

⑤本醸造の中でも『天然醸造』を選びましょう。

- ・ 製法は本醸造であること
- ・ 醸造のために酵素は使っていない
- ・ 添加物を一切使用していない

3つの条件を満たす醤油が『天然醸造』と表示することができます。



⑥熟成は『木樽』の中で発酵・熟成したものを選びましょう。

醤油は、作る工程で木樽かタンクの中で発酵・熟成します。

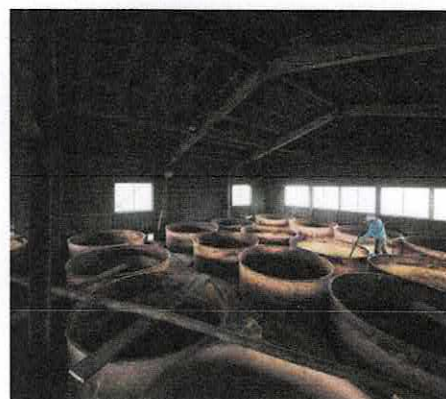
木樽の特徴は

容器内に住み着いた微生物が発酵を促します。蔵でしか味わえない風味や味わいを作ることができ旨味成分のグルタミン酸が増えます。



⑦『天日塩』を選びましょう。

精製塩と違ってミネラルの栄養素が多く含まれています



ヤマヒサの杉樽仕込み醤油

国内産の農薬不使用栽培丸大豆・農薬不使用栽培の小麦を主原料に杉の木の大樽で昔ながらの醸造方法で作った最高状態のもろみを使用した天然醸造醤油です。
火入れをしていないので酵母が生きているお醤油です。



丸秀醤油の自然一醤油

丸大豆2年仕込み、じっくり発酵・熟成をまった天然醸造の自然派醤油です。

九州の短期醸造で作った一般的な醤油は、化学調味料や甘味料を加えて作ることが多いのですが、自然一醤油は、お米から作った甘酒をもろみに加えて丁寧に絞るといった製法です。

米本来のほんのりやさしい甘さが醤油のもつ香りを一層引き立てます。

