

みりんを選ぶ時に知っておいて欲しいこと

みりんと言っても、本みりん、みりん風調味料、発酵調味料などが販売されています。添加物の入っていない本物の調味料を使って欲しいので『本みりん』を選ぶようにして下さい。

本みりんとは

本みりんは、蒸したもち米、米麴、焼酎もしくはアルコールを原料にし、40～60日かけて糖化、熟成させます。この間に、米麴中の酵素が働いてもち米のでんぷんやタンパク質が分解されて糖類、アミノ酸、有機酸、香気成分などが生成され本みりん特有の風味が形成されます。

『本みりん』に類似した調味料として、みりん風調味料、発酵調味料がありますが、いずれも製法や成分が全く異なりますのでご注意ください。

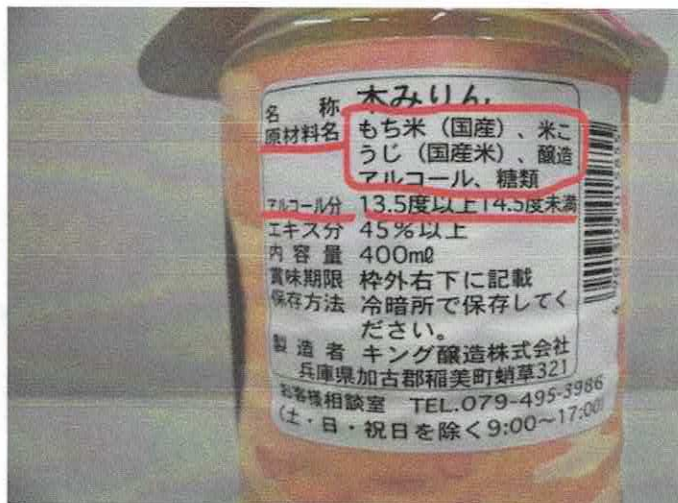
×みりん風調味料

水飴、米および米麴の醸造調味料、醸造酢、酸味料などが使用されています。水飴などの糖類で甘みを加えたり、酸味料などの添加物を使用して味を調整しています。アルコールが1%未満だと酒税がかからないため、値段が安くなります。アルコールをほとんど含まないので、火を通さずにそのまま使う場合にアルコールを煮切る必要がありません。ブドウ糖や水飴は、砂糖みたいに糖質が高く血糖値を急上昇させます。

×発酵調味料(みりんタイプ)

水飴、米および米麴の醸造調味料、食塩、アルコールなどが使用されています。本みりんのように、まろやかで甘みやうま味がつけられることを特徴としています。アルコールは、10%以上と高いものの、食塩濃度2%で作られるため酒税の対象にはならず、本みりんより安価で購入できます。

	本みりん	みりん風調味料	みりんタイプ調味料 (発酵調味料)
原材料	もち米、米こうじ、焼酎(醸造アルコール)	糖類、うまみ調味料などをブレンド	穀類、糖類、醸造アルコール、食塩 など
製造	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%
特徴	発酵により多種類の糖類やアミノ酸などの旨み成分が生まれ、上品でまろやかな甘みと特有の風味があり、料理にコクと旨み加わる。 お酒として飲めるため、酒税がかかるのでやや高額。	水アメなどの糖類に、うまみ調味料を加えてみりに似せたもの。アルコールをほぼ含まないため、アルコールによる調理効果がない。 酒税がかからないため安価。	穀類をアルコール発酵させ、食塩を加えたもの。塩を加えているため調理の際には注意が必要。 アルコールを含むが、塩を加えることで飲用ではなく酒税がかからないため安価。



みりんの原材料表示です。



みりん風調味料の原材料表示です。

料理の調味料としての砂糖の代わりに本みりんを使用しましょう

○砂糖（特に白砂糖）の摂り過ぎは体調不良の原因の1つです。外食やお惣菜などにもたくさん含まれています。それらを排除するのは難しいので家庭で調理する時の甘味の調味料の選択に気を付けましょう。

○砂糖よりも血糖値を上げるスピードが緩やか

みりんは砂糖に比べて血糖値を急上昇させにくい低GI値の調味料。砂糖のGI値が109に対して本みりんのGI値15。(GI値とは、食後血糖値の上昇を示す指標)

○糖質が砂糖の半分

本みりんの糖質は、砂糖の約半分です。

○甘味がまろやか

白砂糖は、ショ糖が主成分。舐めるとすぐに甘いと感じます。みりんの甘さのものは、ブドウ糖やオリゴ糖などです。複数の糖類が砂糖とは違った品のあるまろやかな甘さを作っています。

◎煮切りみりん

アルコールを飛ばして旨味と甘味だけを料理に利用する方法。加熱しない和え物やドレッシングなどに使えるので便利です。(要冷蔵で3~5日)