

激安醤油は危険 大豆のかすに大量の甘味料と添加物



日本食の味は、塩、みりん、日本酒など、調味料の良し悪しに左右されるが、特に醤油の品質の差は大きい。どんな醤油を使ったかによって味は全然違ったものになる。魚料理などは、その違いがもっとも出る。

レストランや居酒屋などで煮魚を注文すると、非常に生臭い料理が出てくることが多い。生臭いのは魚のせいではなく、コストを安くするために偽醤油や偽みりんを使っているからだ。これでは世界からも日本食は相手にされなくなってしまう。このような醤油を使っている限り、魚嫌いの子供たちが増えてしまうのは当然だし、少なくとも、学校給食ではアミノ酸(化学調味料)入りの偽醤油は使わずに丸大豆、小麦、塩だけでつくった本物の醤油を使うように規制するべきだ。子どもたちに日本食の本当のおいしさを知ってもらうため、そして子どもたちの健康のために、そうしてほしい。

格安スーパーマーケットや特売などで、1リットル200円以下で売られている醤油を見かける。家庭の台所事情を考えて、つい買いたくなる人は多いはずだ。しかし、あれは全部偽醤油である。正式には「新式醸造醤油」と呼ばれるが、要は“醤油風調味料”である。1リットル300円以下の醤油は醤油風調味料と考えていい。本物の醤油は丸大豆と小麦、食塩で時間をかけてじっくりと発酵させるので、原材料費や効率を考えると店頭価格で1リットル300円を切るのは難しい。

醤油風調味料が出回っているのは、それなりに愛用者がいるからだ。その最大の理由は価格の安さにあるが、味も本物の醤油より濃厚な甘さがある。その濃厚な甘さを、醤油のおいしさと勘違いしている人が多いのだ。

激安醤油の正体

しかし、濃厚な甘さがつくられているカラクリを知ったら、とてもおいしいとは感じなくなるはずだ。濃厚な甘さのベースになっているのは、アミノ酸液と添加されている甘味料だ。

アミノ酸液は添加物ではないが、グルタミン酸ナトリウムなど化学調味料の原料である。サトウキビ、大豆、小麦グルテンといったタンパク質原料を酸分解し、炭酸ナトリウムなどで中和したもので、世界的に供給過剰で価格も安い。そのため、食品のみならず最近では化粧品にもよく使われている。アミノ酸液にはうまみ成分が凝縮しているが、単体ではそれほどおいしくは感じない。ところが、甘味料を加えると不思議なことにうまみが倍増する。

また、醤油風調味料の色合いはカラメル色素によってつくり出されるコーラ色だ。本醸造の醤油のようにじっくりと発酵させていないので腐敗が早い。そのため、保存料が不可欠だ。

さらにビタミンB1、すなわちチアミン塩酸塩が栄養強化剤として添加されている。本物の栄養豊富な醤油は、強化剤など必要ない。もっとも、チアミン塩酸塩は強い殺菌効果があるため、保存料としての意味合いもあるだろう。

激安の醤油風調味料は簡単にいうと、大豆かす(脱脂大豆)を塩酸で加水分解し、水酸化ナトリウムで中和、添加物の化学調味料(アミノ酸等)でうまみを加え、カラメル色素で色を付け、栄養強化剤等を加えて製造されたものだ。製造期間も極めて短いので、コストもかからず安い。

しかし、発酵もほとんどさせていないので、魚料理に使った場合、魚の生臭さを消すことができない。何よりも問題なのは、醤油風調味料に多く含まれているグルタミン酸ナトリウムだ。過剰摂取すると緑内障の原因になるおそれがあるという弘前大学医学部の研究報告がある。また、カラメル色素の発がん性など、添加物による健康への悪影響も無視できない。

(文=郡司和夫/食品ジャーナリスト)
(ビジネスジャーナル2016.5.12)