特集

知れば知るほどおいしくなる!?

しょうゆってすごい!

さまざまな料理に大活躍してくれるしょうゆ。おいしさの秘密や種類、効用を知れば、料理や食事がもっと楽しくなるはず。しょうゆの奥深い世界をのぞいてみましょう!

協力 しょうゆ情報センター

おいしさの秘密 色・味・香り

しょうゆは色・味・香り、三つの要素から成り立つ調味料です。主原料である大豆のタンパク質と小麦のでんぷんを発酵・熟成させることで、さまざまな色や味、香りの成分に生まれ変わります。また、多くの成分が含まれながらも味や香りのバランスが崩れないのは、これらが長い熟成期間中に互いに作用し合い、絶妙な調和が取れているためです。

色 食欲をそそる美しい色

濃口しょうゆは透明感のある鮮やかな赤だいだい色、淡口（うすくち）しょうゆは黄色みを含んだ淡い赤だいだい色など、素材の色合いを引き立てます。

種類によって異なるしょうゆの色は、主に小麦のでんぷんから生まれるブドウ糖と、大豆のタンパク質から作られるアミノ酸が熟成中に反応してできるメラノイジンという物質によるものです。

味 五原味（ごげんみ）が出す奥深い味

甘味

小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して甘味が生まれます。しょうゆ全体の味を柔らかくし、丸みを持たせます。

酸味

乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して酸味が生まれます。塩味を和らげ、味を引き締める働きをしています。

塩味

しょうゆの塩分は、濃口しょうゆで15～17%、淡口しょうゆは18%程度です。海水の約5、6倍に当たりますが、それほど塩辛く感じないのは、その他の成分が塩味を和らげて深みのある味を作り出しているからです。

苦味

苦味を直接感じることはありませんが、苦味成分が数種類含まれています。隠し味的存在として、しょうゆの味をすっきりと引き締めています。

うま味

大豆と小麦に含まれるタンパク質がこうじ菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化してうま味が生まれます。中でもグルタミン酸は、しょうゆのうま味の主役です。

香り 香りの成分は約300種類

しょうゆの香りはこうじ菌、酵母、乳酸菌などの微生物の働きによって生まれます。しょうゆに含まれる香りの成分は、現在発見されているものだけでも約300種類。特定の香りが目立ち過ぎることなく、全体に調和してしょうゆの独特な香りを作り出しています。

これらは、魚介類や肉類の生臭さを消すスパイスのような働きを持ち、加熱すると香ばしい匂いが生まれます。

しょうゆ造りの歴史

しょうゆのルーツは、古代中国から伝わったペースト状の調味料・醤（ジャン）といわれています。「大宝律令」によると、宮内省の醤院（ひしおつかさ）で大豆を原料とする発酵調味料・醤（ひしお）が造られていたとされています。

鎌倉時代、信州の禅僧である覚心（かくしん）が中国からみその製法を持ち帰り、その製造の過程でおけの底にたまった液体が、今の溜しょうゆに近いものであったといわれています。

室町時代にかけて、しょうゆ造りは主に寺院に受け継がれ、室町時代の中ごろには現在のしょうゆに近いものが造られるようになりました。「醤油」の文字が誕生したのもこの頃とされています。室町時代の末ごろからは、関西を中心に工業化が始まりました。

料理をもっと楽しむ 五つのしょうゆの使い分け

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好（しこう）や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格（JAS）によって「濃口、淡口、溜、再仕込、白」の五つに分類されています。それぞれの色や風味、味わいの違いを知って使い分けると、毎日の料理がもっとおいしく、楽しくなりますよ。

濃口（こいくち）しょうゆ

最も一般的なしょうゆです。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える万能調味料です。ピーマンじゃこ炒めは、しょうゆとじゃこのうま味でピーマンの苦みが和らぎます。

淡口（うすくち）しょうゆ

素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。レモンやオリーブ油との相性が良い他、キャベツなど淡色の素材に使うときれいな彩りになります。

しょうゆに秘められた六つの効用

和食はもちろん、今日ではあらゆる料理に使用されるしょうゆ。下ごしらえに、調理中に、そして仕上げに、しょうゆをちょっと使うだけで、料理を一段とおいしくしてくれます。実はそこには科学的根拠あり!

昔から伝わるさまざまな調理法は、全て理にかなっています。

しょうゆを科学すると、さらに効果的に使いこなすことができるのです。

消臭効果 生臭さを消す

刺し身にしょうゆを付けて食べるのは、味だけではなく、しょうゆに生臭さを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにある「しょうゆ洗い」は、この働きを利用して魚や肉の臭みを消しているのです。

抑制効果 塩味を抑え和らげる

漬かり過ぎた漬物や塩さけなどにしょうゆをたらすと、塩辛さが抑えられることがあります。しょうゆに含まれる有機酸類が塩味を和らげるためです。このように、混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められるのが抑制効果です。

対比効果 甘さをより引き立てる

甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆで塩味を加えると、甘さがいっそう引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がごくわずかな場合、主体の味がより強く感じられる、このような効果を対比効果といいます。

静菌（殺菌）効果 日持ちを良くする塩分と酸

しょうゆには塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり死滅させたりする効果があるとされています。例えば、しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。

相乗効果 だしと作る深いうま味

しょうゆに含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸が働き合うと、深いうま味が作り出されます。混ぜ合わせることにより両方の味が共に強められることを味の相乗効果と呼びます。そばつゆや天つゆなどがこの例です。

加熱効果 食欲をそそる色と香りを出す

かば焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。この反応は、美しい照りを出す働きもします。

溜（たまり）しょうゆ

とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。「刺し身溜」とも呼ばれます。料理にうま味を足したり、照り焼きに使ったりすると特別な一品に。

再仕込（さいしこみ）しょうゆ

色・味・香りともバランス良く濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。こんにゃくなど味や色が染み込みにくい素材に使うと、素材の持ち味もしょうゆの味も楽しめます。

白（しろ）しょうゆ

淡く琥珀（こはく）色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。卵焼きに使うと主原料の小麦が香り、塩気が甘さを引き立てます。

使い分け提案

平川ちあき

料理家・お弁当作家。100種類以上のしょうゆを扱う専門店での勤務経験があり、プロの料理人やメニュー開発担当者にしょうゆの知識や味わいの違い、魅力を対面で伝えてきた。旬の食材を使った和食が得意。