



ところ  
かわれば。

日本食材や日本食の視察を行いクライアントと共に海を超えたのはもう4年も前のことです。

L.A. トーランスを中心にスーパーだけでも二日間回った店舗数は13を下りません。レストランも4件回りました。そのうちの1件、マンハッタンビーチのグルメシーンでは必ず名前が挙がる店「Michi」に連れて行って頂きました。

このオーナーシェフは正真正銘日本人（日本育ち）のかたです。

しかし、そこで頂いたお味噌汁には砂糖が入っているようでしたし、ロール寿司はカリフォルニアらしくカラフルでソース（醤油ではありません）で頂く、その盛り付けも華やかなものでした。

中には「スパイダーロール」なるものがあり注文してみると、巻き寿司の中からカニの足がよきよき出ています。しかもこのカニ、脱皮したてのようなやわらかさは全くありません、要するに固い、殻は向いて食べる（これって寿司！？）。寿司とはいいますがその発想は全く違うものなのかもしれません。

日本人シェフが敢えて行うこれらの工夫を考えると、まさに「求められているから」ということになる、その証にこの店は超有名、人気店ですから…。もしやアメリカ人は日本人以上に、レストランに期

待するものは、おいしさだけではないのかもしれない…。エンターテインメント的楽しみをも求めているような、むしろそこが強いような。

では、スーパーでの日本食材の普及はどうでしょうか？

日系・アジア系スーパーは別としてアメリカ人向けのスーパーマーケットでもキッコーマンの醤油、豆腐、味噌（味噌の種類は少ない）は必ずあったように思います。中でも興味深かったのは「豆腐」。種類が豊富、ただ日本人の思う種類とは少し異なり、extra firm, firm, lite firm, soft, lite silken, silken等やわらかさの種類が豊富です。extra firmはバーベキューに最適、金串にさして直火で焼いても大丈夫な堅さ、上記の順で徐々にやわらかくなっていきsilkenにいたってはフルーツソースやジュースと混ぜてシェイクのように飲むレシピ付です。これが豆乳としてではなく「TOFU」として販売されております。このようにここアメリカではこの国の味覚や文化に合わせて食材が変化をし、寿司のような料理も変貌しているように思います。パスタもアメリカンパスタが多く、たくさんの具材にこってりソースといった感じでした。

日本ではどうでしょう？最近では本場の味を大切にし、本場に近いものが喜ばれている気がします。イタリアンでも韓国料理でもロシア料理でも…。この視察で他国の文化の受け入れかたの違いの一例を見た思いがしました。

ただ、日本食に関しては「私たちの味をまず受け入れてみて！」と言いたい気がします。



お豆腐もバーベキューに…

スパイダーロールの正体はカニの足でした…



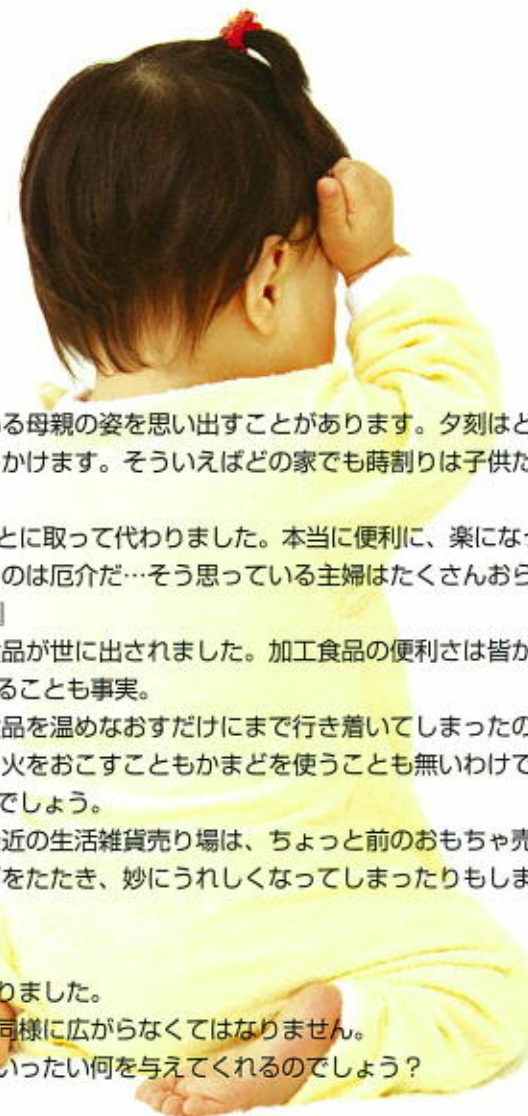
ジーズ  
Vol.45

contents

- message  
広がる選択肢…。
- report  
お国変われば… “味噌のお話”
- 包装食品のものさし (No.15)  
2.包材は消費者との橋渡し
- 情報BOX  
ところかわれば。

message

広がる選択肢…。



小さく背中を丸め、かまどに向かっている母親の姿を思い出すことがあります。夕刻はどの家でも煙突からうっすらと煙が立ちこめ、体内時計がそろそろ帰れと話しかけます。そういえばどの家でも蒔割りは子供たちの仕事でした。生活にはやることがたくさんあったのですね。

殆どの作業は今やボタンをひとつ押すことに取り替わりました。本当に便利に、楽になったものです。それでもまだまだ「夕食のおかずを考えるのは厄介だ…そう思っている主婦はたくさんおられたはず。だから代わりに考えて、美味しい料理の提案をしましょう…」

そんな声に背中を押され、多くの加工食品が世に出されました。加工食品の便利さは皆が認めるところですし、実はとっても無駄がなく、安心して食べることが出来ることも事実。

しかし、料理が便利になりすぎ、加工食品を温めなおすだけでまですり着いてしまったのは如何なものか…？ということでしょうか、近頃、料理教室が大盛況です。火をおこすこともかまどを使うことも無いわけですから、料理は厄介な家事ではなく、楽しい時間の使い方に変わってきたのでしょうか。

三角・丸・四角そして赤・青・黄色。最近の生活雑貨売り場は、ちょっと前のおもちゃ売り場の様相。ひと目では、使い方が不明であり、わかった瞬間に思わずひざをたたき、妙にうれしくなってしまうりもします。これらは楽しさの背中を更に押ししています。

ここにきて「食」の選択肢は一気に広がりました。当然のことですが、「容器」の選択肢も同様に広がらなくてはなりません。「容器」はこれからの私たちの生活に、いったい何を与えてくれるのでしょうか？

# お国変われば…“味噌のお話”

## たかが味噌、されど味噌

味噌。食品として、また調味料として、これほど私たちの身近にありこの国に生まれ育ったことを実感させる伝統的な食べものが、ほかにあるでしょうか？とくに味噌汁は、一汁一菜という言葉があるように、昔から私たちの食生活を支えてきた貴重な食べ物でした。

あまりに身近ゆえ、また普遍的であるがために味噌について改めて意識することなどないのですが、じつはこの味噌、いろいろな種類があって、それぞれ味に特徴をもって全国各地にお国自慢の味として定着しています。今回はその蘊蓄（うんちく）の一部をお届けしましょう。たかが味噌などというなかれ、なかなか奥深いものがあるんです。

## 目からうろこのバリエーション

味噌は大別して色別と、原料別に分けられます。

### ◆色で分ける（赤味噌・白味噌）

赤味噌…大豆を蒸して使い、1年以上熟成させたもので、塩分濃度が高い。高圧で蒸すと大豆は赤褐色になり、栄養分が逃げない。熟成期間が長いのでコクがある。

白味噌…大豆を煮て使い、熟成期間が数カ月と短いので色が白く、塩分濃度が低く、麹（こうじ）の糖分によって甘みがある。

### ◆原料で分ける

米味噌…大豆には麹をつけず、米に麹をつけて米麹とし、大豆と仕込んだもの。

麦味噌…大豆には麹をつけず、麦に麹をつけて麦麹とし、大豆と仕込んだもの。

豆味噌…大豆に麹をつけた豆麹のみで仕込むもの。

割合味噌…上記の各味噌を混合したもの。

一応、こうして分けられてはいますが、実際にはそれぞれの地方や製造元によって、配合も熟成期間もまちまちですので、こんなにたくさんあるのかと思うほど、「甘み系」も「辛み系」もその種類は大変な数に上がります。味噌は大豆だけで造られていると思っていたのですが、米も麦も使われているとは思ってもみませんでした。確かに味噌の原料表示をみると、「米みそ」とか「豆みそ」ちゃんと書いてありました。ちなみに種類による保存期間はおおよそ次のようになっています。

- 甘口白味噌…約1週間
- 中辛白系米味噌…1か月～3か月
- 中辛赤系米味噌…3か月～1年
- 豆味噌…6か月～2年

## お国自慢の味噌あれこれ

全国的にみて味噌といえば米味噌が主流で、8割を占めます。色でみると黄色や黄色を帯びた白色、赤色など、じつにさまざまです。

白系は一般に煮大豆を使い、その代表的なものが信州味噌、西京味噌です。信州味噌はさらりとした口当り、西京味噌は甘みが強いのが特徴です。

米味噌のかなり濃い赤系は蒸し大豆が使われ、津軽味噌、仙台味噌が代表的です。津軽味噌はコクがあり、仙台味噌は辛みが強いといわれています。米味噌はマップで示される通り、北から南まで幅広い地域で造られており、東日本全域と北陸、近畿が主消費地といわれています。

麦味噌はもともと農家の自家用として造られてきたもので、「田舎味噌」ともいわれ、全国的に造られているといいますが、主だったところでは九州、中国地方の西部、四国西部で主に白味噌が造られ、北関東では大豆を使った赤味噌が造られています。

豆味噌は大豆を味噌玉（蒸した大豆を丸めたもの）麹にして食塩と混ぜ合わせ発酵・熟成させるという独特の製法で、愛知、岐阜、三重の3県を中心に生産され、八丁味噌がその代表。消費もこの3県が中心です。米の赤味噌より熟成期間が長いのでより赤みが強く、黒味がかった濃い赤茶色をしています。米味噌や麦味噌に比べて甘みが少なく洗みがあり、うまみが強いことが大きな

特徴です。なお「赤味噌」というのは、豆味噌に米味噌をブレンドしたものです。



原料による分類	味や色による分類	産地	備考
米味噌	甘味噌	白	近畿各府県と岡山、広島、山口、香川
		赤	東京
	甘口味噌	淡色	静岡、九州地方
		赤	徳島、その他
	辛口味噌	淡色	関東甲信越、北陸、その他全国的に分布
		赤	関東甲信越、東北、北海道、その他ほぼ全国各地
麦味噌	甘口味噌	九州、四国、中国地方	
豆味噌	辛口味噌	九州、四国、中国、関東地方	
		中京地方（愛知、三重、岐阜）	

（※出典：全国味噌工業協同組合連合会資料）

## 歴史をたどれば神代（かみよ）から

古代から日本人にとって重要なタンパク源だった味噌。中国から朝鮮を経て伝来したという説のほか、温暖多湿という国土条件から独自に作りだされたモノではないか、という説もあるそうです。縄文時代の遺跡から、ドングリで作った「縄文味噌」ともいえるような食べものの存在を思わせる出土があったことは確かです。縄文時代からあった「醬」（塩蔵発酵食品を示す言葉で、漬物・塩辛・魚醬なども含む）から派生した日本独自の食材といわれています。それが時代を重ねるごとに工夫を重ね、現在のような味噌の原型ができたのは鎌倉時代で、それでも大豆の粒を残したままで、調味料兼たんぱく質補給源として大豆を食べるものが「味噌汁」だったといえます。その味噌を掘ることに気付いたのがこの頃の禅寺。ここから調味料としての用途がグリーンと広がりました。

味噌料理の基盤ができたのは室町時代に入ってから。味噌汁だけでなく、今に伝わる味噌料理のほとんどがこの頃から作られたものなそうです。

## さて、あなたは白派？赤派？

今や洋風はいうに及ばず、スイーツにもうまみを引き出す健康的な調味料として注目されている味噌。醤油と同じように外国でも着々とその存在を認められているそうです。これまで味噌、とくに味噌汁の味噌に関心がなかったあなたも、これを機にちょっとこだわりをお持ちになってはいかが？ 閑話休題、私事ながら先日友人と食事をした際、仕入れたばかりの味噌のウンチクを語り、「東京味噌は甘みが濃くてね。もう少し辛い方がやっぱり味噌としてはいい。その点、わが尾張の八丁味噌はまるやかでうまみがあっていいね」といったら、「田舎モンは江戸っ子の伝統の味が判らねえんだよ」と東京生まれで東京育ちの友人に叱られました。でも、やっぱり味噌汁は八丁味噌だな。

（※出典：全国味噌工業協同組合連合会資料その他）

文：金澤俊行（フーズコア顧問）

## 2.包材は消費者との橋渡し (5) 消費者の目

前号では、消費者が一番関心のある期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」があることを述べました。

今回は、「栄養表示」のことについて述べます。

栄養については、特に機能性食品に関する情報がTV、新聞等メディアにより色々流されています。消費者は、食品を摂取することによって、カロリーはどうか、栄養バランスはどうか、肥満体になるのではないかなどと思悩むこのころではないでしょうか。これは1980年代からの流れで、食を通じた健康志向への関心が高くなっている現れです。

食品が人に与える機能を見ると、栄養（栄養成分）とか、感覚を刺激する（香覚・味覚・嗅覚・食感など5感）とか、体調を調節してくれる（ミネラル類・ビタミン類など機能成分）などがあります。

その食品には、通常、「一般食品」と「健康食品」と「特別用途食品」があります。そして健康食品のうち、一定の要件を満たすものを「保健機能食品」と称し、表示する機能等の違いによって「栄養機能食品」と「特定保健用食品」があります。この「保健機能食品」と称することを認めたのは「保健機能食品制度」が設定されてからです（平成13年医薬発第244号）。これらがどんなものかについて下記注で説明します。

### ●注1：栄養機能食品

食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取するものに対して、当該栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い、当該栄養成分の機能の表示をする食品です。身体健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分（ミネラル、ビタミン等）の補給を目的として、栄養成分の機能の表示をする食品です。栄養機能食品として食品を販売するには、国が定めた規格基準に適合する必要がありますが、国等への許可申請や届け出の必要はありません。

### ●注2：特定保健用食品

健康増進法（平成14法律第103号）に基づき、厚生労働大臣の許可又は承認を受け、食生活において特定の保健の目的で摂取するものに対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品です。特定保健用食品として食品を販売するには、当該表示内容について、厚生労働大臣の定める手続きに従い、個別に生理的機能や特定の保健機能を示す有効性や安全性等に関する科学的根拠に関する審査を受けなければなりません。特定保健用食品には、条件付き特定保健用食品、規格基準型特定保健用食品、個別許可型特定保健用食品があります。

### ●注3：特別用途食品

健康増進法に基づき厚生労働大臣の許可等を受けて、乳児用、幼児用、妊産婦用、病者用等の特別の用途に適する旨の表示をして販売する食品です。なお、特定保健用食品は、特定の保健の目的が期待できることを表示することができる食品で、特別用途食品としても位置付けられています。特別用途食品の種類については紙面の都合で割愛します。これらの関係を図1と図2に示します。

図1 保健機能食品

医薬品	保健機能食品	特別用途食品	一般食品
(医薬部外品を含む)	特定保健用食品 (条件付き) (個別許可型) (規格基準型)	栄養機能食品 (規格基準型)	(いわゆる健康食品を含む)

図2 表示内容

特定保健用食品	栄養機能食品	特別用途食品	一般食品
栄養成分含有表示 保健用途の表示 (栄養成分機能表示) 注意喚起表示	栄養成分含有表示 栄養成分機能表示 注意喚起表示	栄養成分含有表示 保健用途の表示 (栄養成分機能表示) 注意喚起表示	栄養成分含有表示

これらの保健機能食品については、乳製品に多く見られますが、その見分けは表示マークで区別（図3に示す）されます。



図3 保健機能食品（特定保健用食品）（例：乳製品乳酸菌飲料）  
許可表示：本品は、γ-アミノ酪酸（GABA）を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。1日当たりの摂取目安量：1本  
成分分析表（1本（100ml）当たり）

熱量36kcal	たんぱく質2.2g	脂質0.1g
炭水化物8.8g	ナトリウム40mg	カルシウム70mg
関与成分	γ-アミノ酪酸10mg以上	脂質0.1g

注：取扱い上の注意があります。

一般の消費者に販売される食品に栄養情報を伝えるのが「栄養成分表示」です。「栄養成分表示」は図4（実際例）に示すように表示されています。

図4 栄養成分

栄養成分（例：充填豆腐）（100g）当たり	栄養成分（例：さば水煮）（100g）当たり
熱量 68kcal	熱量 154~253kcal
たんぱく質 5.7g	たんぱく質 16.0g
脂質 3.9g	脂質 10.0~21.0g
炭水化物 2.6g	炭水化物 0.0g
ナトリウム 40mg	ナトリウム 390mg (食塩相当量 1.0g)
	DHA 1200~2600mg
	EPA 800~1700mg

栄養成分表示には栄養表示基準があります。この栄養表示基準は、栄養成分を強調表示するとき大事なものです。一般の食品には栄養成分表示が義務づけられていません。まだ任意表示ですが、表示義務が生ずるのは、栄養成分を強調表示するときです。

強調表示とは、図5に示すように「絶対表示」と「相対表示」があります。

### ●注4：絶対表示

栄養表示基準と比べて、ある栄養成分が当該食品中に「高い旨又は含む旨」、「低い旨又は含まない旨」を強調表示。定められた当該栄養成分の下限や上限の基準を満たしていること。

### ●注5：相対表示

栄養表示基準と比べて、ある栄養成分が当該食品中に「強化された旨」又は「低減された旨」を強調表示。ある栄養成分の含有量が、他の食品と比べて基準に定める以上に多くなっていたり、少なくなっていることを強調表示する場合、基準に定める量以上に強化・低減していること。また、比較対照食品名と強化又は低減した量や割合を表示すること。強調表示では、当該製品の栄養成分が厚生労働省令で定められた栄養成分について強調する場合には、厚生労働大臣の定める基準（それぞれの栄養成分の含有量など）を満たしていることです。その表現例を図5、図6に示しました。

図5 強調表示の表現例（食品表示ハンドブックより）

強調表示	絶対表示	相対表示	
		高い旨	低い旨
強調表示	絶対表示	高い旨	「高」「多」「豊富」「リッチ」「たっぷり」など
		含む旨	「供給」「含有」「入り」「使用」「添加」
		低い旨	「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」など
		含まない旨	「無」「ゼロ」「ノン」「レス」など
相対表示	強化された旨	「○○%強化」「△△g増強」など	
	低減された旨	「○○%低減」「△△gカット」など	

図6 表示例：食品100g

栄養成分	含まない旨（基準値未満）		低い旨（基準値以下）	
	基準値（別表第5）	表現	基準値（別表第6）	表現
熱量	5kcal	ノンカロリー カロリーゼロ	40kcal	低カロリー カロリーオフ
脂質	0.5g	無脂肪 ノンオイル	3g	低脂肪 ローファット
糖類	0.5g	無糖 ノンシュガー シュガーレス	5g	低糖 減糖 糖分ひかえめ シュガーカット
ナトリウム	5mg	無塩	120mg	減塩 低塩 塩分ひかえめ