

塩麴は調味料として有効

～糖や遊離グルタミン酸量等テスト～

最近、肉や野菜を漬ける調味料として塩麴を利用する人が多いようです。塩麴に漬けることにより、塩分以外の栄養成分が増えるといわれているので、実際に市販品と手作り塩麴で食材を漬けてみた場合、どのくらい塩分や糖分、遊離グルタミン酸が増えるのかをテストしました。

テスト品目

- 手作り塩麴……塩麴①
乾燥麴200gをお湯(60℃)100mlで戻し、塩100g、水400mlを加えて25℃で1週間保温したもの。
- 市販品塩麴(2種類)……塩麴②と③

テスト結果

○塩麴の栄養成分

各塩麴の塩分と糖組成および全糖量(果糖、ブドウ糖、ショ糖、麦芽糖の合計)、旨味成分の遊離グルタミン酸量を調べました。

- 塩分
塩麴①が11.8%、塩麴②が6.6%、塩麴③が10.7%であり、最低値と最高値では約1.8倍の差がありました。
- 糖組成および全糖量
塩麴①と③からはブドウ糖のみが検出されました。一方、塩麴②からはブドウ糖と麦芽糖が検出されました。
全糖量は塩麴①が15506mg/100g、塩麴②が11177mg/100g、塩麴③が26550mg/100gでした。最低値と最高値では約2.4倍の差がありました。
- 遊離グルタミン酸量
塩麴①が582mg/100g、塩麴②が132mg/100g、塩麴③が151mg/100gであり、最低値と最高値では約4.4倍の差がありました。

○塩麴で漬けた時の効果

キュウリと鶏肉のささみを用意し、塩麴に



塩麴で漬けたキュウリ

漬けた検体と漬けなかった検体の塩分、全糖量、遊離グルタミン酸量比を調べました。遊離グルタミン酸量比は、塩麴で漬けた検体が塩麴で漬けなかった検体よりも遊離グルタミン酸量が何倍多いかを表した値です。

キュウリと鶏肉のささみは、重量の10%量の塩麴で漬けて、ラップで包み、冷蔵庫で24時間保管しました。その後、塩麴を除いて各テストを行いました。

キュウリ

- 塩分
塩麴で漬けなかった検体からは塩分は検出されませんでした。
一方、塩麴①で漬けた検体では1.0%、塩麴②で漬けた検体では0.5%、塩麴③で漬けた検体では0.9%でした。塩麴自体の塩分が高いほど漬けたキュウリの塩分も高くなり、元々の塩麴の1割程度の塩分になりました。

- 全糖量
塩麴で漬けなかった検体は1630mg/100gでした。一方、塩麴①で漬けた検体では2981mg/100g、塩麴②で漬けた検体では2449mg/100g、塩麴③で漬けた検体では3018mg/100gで、塩麴で漬けたことにより約1.5～1.9倍の糖の増加が見られました。

●テスト結果

	塩分 (%)	糖組成・全糖量 (mg/100g)					遊離グルタミン酸量 (mg/100g)
		果糖	ブドウ糖	ショ糖	麦芽糖	全糖	
塩麴①	11.8	—	15506	—	—	15506	582
塩麴②	6.6	—	8395	—	2782	11177	132
塩麴③	10.7	—	26550	—	—	26550	151

	塩分 (%)	糖組成・全糖量 (mg/100g)					遊離グルタミン酸量比	
		果糖	ブドウ糖	ショ糖	麦芽糖	全糖		
キュウリ	塩麴で漬けていない検体	—	869	760	—	—	1630	
	塩麴①で漬けた検体	1.0	973	2008	—	—	2981	1.5
	塩麴②で漬けた検体	0.5	1033	1416	—	—	2449	1.4
	塩麴③で漬けた検体	0.9	847	2170	—	—	3018	1.4
ささみ	塩麴で漬けていない検体	0.1	—	—	—	—	—	
	塩麴①で漬けた検体	1.0	—	1091	—	—	1091	1.3
	塩麴②で漬けた検体	0.6	—	926	—	—	926	1.1
	塩麴③で漬けた検体	0.9	—	1862	—	—	1862	1.0

—：不検出

●遊離グルタミン酸量比

塩麴で漬けなかった検体と比べると、塩麴①で漬けた検体では1.5倍、塩麴②と③で漬けた検体では1.4倍の増加が見られました。

ささみ

●塩分

塩麴で漬けなかった検体は0.1%でした。

一方、塩麴①で漬けた検体では1.0%、塩麴②で漬けた検体では0.6%、塩麴③で漬けた検体では0.9%でした。キュウリの場合と同様、塩麴自体の塩分が高いほど漬けたささみの塩分も高くなりました。

●全糖量

塩麴で漬けなかった検体からは糖は検出されませんでした。一方、塩麴①で漬けた検体では1091mg/100g、塩麴②で漬けた検体では926mg/100g、塩麴③で漬けた検体では1862mg/100gで、塩麴で漬けたことにより糖の増加が見られました。

●遊離グルタミン酸量比

塩麴で漬けなかった検体と比べると、塩麴①で漬けた検体では1.3倍の増加がみられたものの、塩麴②で漬けた検体では1.1倍、塩麴③で漬けた検体では1.0倍で大きな変化はみられ

ませんでした。

まとめ

- 塩麴は塩分、糖、遊離グルタミン酸が豊富に含まれていますが、その量や組成は塩麴により大きく異なります。
- キュウリを塩麴で漬けた場合、塩分、糖、遊離グルタミン酸が多くなりました。一方、ささみを塩麴で漬けた場合は塩分と糖が多くなりました。しかし、遊離グルタミン酸は塩分や糖ほど顕著な変化はみられませんでした。

消費者へのアドバイス

○塩麴には塩分、糖、遊離グルタミン酸が豊富に含まれていますので、調味料として有効です。

○食材を塩麴で漬けた場合、塩分や糖の増加が期待できます。遊離グルタミン酸に関しては塩分や糖ほどの顕著な増加はみられませんでした。しかし、塩麴自体には、塩分、糖、遊離グルタミン酸が含まれているので一緒に塩麴も食べると、これらの栄養素を摂取することが期待できます。