



# 身近な雑学

-食のはてな②編-

## 1) サラダ油の“サラダ”はどういう意味？



ふつう食用油は原料名をとって「オリーブ油」、「菜種油」などと呼ばれます。しかしサラダ油はそれに当てはまりません。なぜでしょうか？

日本で初めてサラダ油が販売されたのは大正 13 年。当時日本では、食用油は主に揚げ物などに使っていましたが、西洋では生野菜に塩や酢を加えた食用油をドレッシングのようにして食べていました。サラダ油というのは、こうしたサラダ料理などに使う、生でも使える食用油という意味なのです。生で食べるので、より精製のレベルを高めた良質の食用油のことを特に「サラダ油」と名づけました。



日本農林規格(JAS)では、摂氏 0℃まで冷やして 5 時間半置いても濁らないことなどを定めています。

## 2) しょうゆの“ゆ”の字はどうして“油”と書く？



しょうゆは古代中国で調味料として使われていた「醬」(ジャン)がルーツだと考えられています。「油」には、水や液体がゆったりと流れる様子や、とろりとしている様子といった意味があるので、油分のないしょうゆに「油」の字を使ったと思われます。古い中国には「油油(悠々)」という言葉があり、「おもむろに流れる様」という解説がされていたことも繋がります。

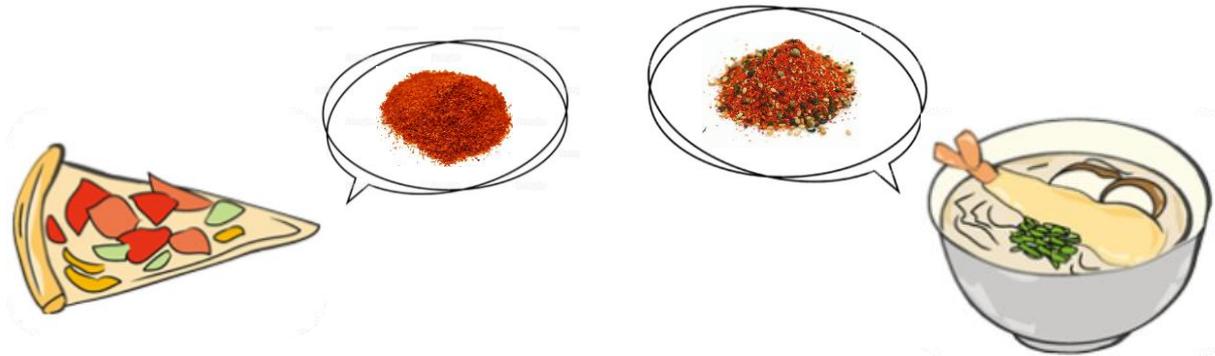
日本の書物で初めて「醤油」という表現が出てくるのは、今から 400 年ほど前に発刊された用語辞典「易林本節用集」。その当時のしょうゆは、みそからしみ出たどろどろと濃い上澄み液で、現在のたまりしょうゆに似たものだったそうです。



### 3) 一味と七味はどう使い分ける？

日本で使われる代表的なスパイスの一味と七味。もちろん中身は違いますが、向いている用途もそれぞれあります。

一味は辛味のアクセントをつけたいときなどに使います。これに対して七味は、辛味を増強するためだけのもの。…ではありません。むしろ七味特有の風味をダシや料理に合わせて楽しむものです。ですので、ラーメンやピザ、カレーなど味の濃い料理には一味を、蕎麦やうどん、焼き鳥、漬け物など比較的淡泊なものには七味をかけるのが良いでしょう◎



### 4) 無臭ニンニクは栄養価も少ないの？



ニンニク主産地の青森県では、収穫後に処理をしてにおいの少ないニンニクを作っています。県外で生産され市場に出回っているものの中には、太い白ネギ、※リーキに近い品種の根本部分を「無臭ニンニク」と称しているものもあるそうです。

(※リーキ…地中海沿岸原産の西洋ネギ。英語でリーク、仏語でポワローと呼ぶ。)



同じニンニクでも、調理法によってにおいを抑えることは可能です。例えば、

- ・傷つけないように皮をむく
  - ・水中でスライスする
  - ・丸ごと加熱する
- } など。

また、一緒に料理する食材によって摂取できる成分が違ってきます。ガン予防にはビタミン類を多く含んだ緑黄色野菜（ブロッコリー、オクラ、人参など）とともに食べると良いそうです。身体に良いニンニクの成分とにおいとの間には、直接関係はありません。



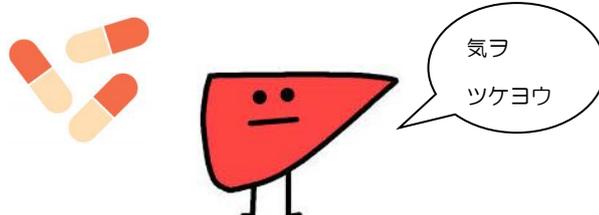
## 5) シナモンは身体に良いこと尽くめ？

古くから香辛料として多様な料理やお菓子に使われるシナモン。身体を温める効果も期待でき、人気のスパイスです。近年、そのシナモンの香りの成分の1つである「クマリン」という物質を過剰に摂取すると肝障害が誘発されることがわかってきました。

- シナモンの原料植物は2種に大別できますが、
- ★セイロンシナモン⇒上品な香りで高級とされる
  - ★カシア⇒クマリンがセイロンシナモンよりも多く含まれる



通常の食事でスパイスや菓子として食べる量だったら心配はいりませんが、注意したいのはシナモンサプリメントなどのいわゆる健康食品です。過剰に摂取した場合、耐容一日摂取量を超えることがあるので、商品に表示されている摂取目安量をきちんと守ることがたいせつです。



## 6) スペアミントとペパーミントはドコがちがう？

ミント類はシソ科の植物で、交雑しやすいため600種くらいあるとされています。なじみ深いのは「ペパーミント(和名：セイヨウハッカ)」と「スペアミント(和名：ミドリハッカ)」ではないでしょうか。



たとえばアイスクリームの上ののっている、あの爽やかな香りの小さな葉がペパーミント。香り成分は主に $\ell$ -メントールで爽やかな清涼感があり、いわゆるハッカの香り。食品や医療品の香料に適していて、のど飴などにも使われています。

一方、スペアミントの香り成分は主に $\ell$ -カルボンで比較的弱く、甘い香り。清涼感は穏やかで、肉料理や製菓の香料によく使われています。スペアミントのスペアとは、トランプのスペードの語源と同じで“槍の穂先”を意味しています。



## 7) 懐石料理はどうして“ふところ”に“いし”と書く？

鎌倉時代に禅宗の僧侶は、修業中の寒さと空腹をしのぐために僧衣の帯の上に温めた石を入れていました。その石は温石(おんじゃく)と呼ばれ、蛇紋岩や軽石などを火で焼いて布に包んだものでした。そのことから、禅僧が作り、食べる精進料理を「懐石料理」といったのです。



一方で禅僧の栄西が茶を中国から持ち帰ったところから、禅と茶とは切っても切れない関係になりました。そういうことから、茶の湯の席で、干利休が客人をもてなすために用意した質素な食事が懐石料理の始まりで、一汁三菜の質素な献立に利休が盛り込んだ季節の食材、それらが懐石料理の原点です。

ちなみに、混同しやすい「会席料理」はお酒を楽しむことに主眼があります。



## 8) 紙の器を使った料理があるが燃えないのはなぜ？

どんなものでも、発火点に達して初めて燃えます。紙の発火点は200℃以上なのですが、中に入っている水は沸点 100℃なので、水がある間は器がこの温度を超えることはありません。むしろ、中の水によって紙が 100℃の温度に「冷やされている」と考えた方がわかりやすいかもしれません。



この紙なべを考案した大阪の料理屋では、器に使っている和紙を一般のものよりも厚手の「特別製」のものを使ってさらに燃えにくくしているそうです。今では全国の料理屋や旅館で使われていますが、洋紙を使い表面を燃えにくく加工したタイプのものを用いているところも多いようです。

紙なべの良い点は、和紙が具材のアクを吸うためにアク取りが不要なことに加えて、そのビジュアルの優美さもあるといえます。部屋の明かりを落とすと、炭火が和紙を通して浮かび、室内に揺らめいて、美しい雰囲気の中で食事ができそうです。



### 《参考文献》

- 日本香辛料研究会編.スパイスなんでも小辞典.講談社
- 読売新聞大阪本社.PHP 文庫 新ネタ満載雑学新聞.PHP 研究所
- “食品衛生の窓”.東京都福祉保健局.[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anzen\\_info/coumarin.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anzen_info/coumarin.html).