料理を引き立てる名脇役～みりんの魅力～

みりんは、和食に欠かせない調味料です。煮物や照り焼きにちょっと加えるだけで、深みやつやが出て、料理をぐっとおいしくしてくれます。ただ、「みりん」と一口に言っても「本みりん」「みりん風調味料」「みりんタイプ」といくつか種類があり、それぞれ特徴が違います。違いを知って上手に使い分ければ、普段の料理がもっとおいしくなるヒントが隠れているかもしれません。

【みりんの歴史】

みりんは、米や米麹に焼酎や醸造アルコールを合わせて作る、日本ならではの甘みのある調味料です。戦国時代にはすでに存在していて、当時は高級なお酒として飲まれていました。江戸時代に入ると庶民の間にも広がり、料理に使われるようになります。特に江戸前の醤油と組み合わせることで味わいがぐっと豊かになり、「飲み物」から「調味料」へと役割を変えていきました。今では「本みりん」だけでなく、「みりん風調味料」や「みりんタイプ」なども登場し、選び方の幅が広がっています。

【本みりんと類似調味料の違い】

	本みりん	みりんタイプ	みりん風調味料
アルコール含有	14%程度	10%程度	1%未満
製法	糖化・熟成	発酵、加塩、ブレンドなど	ブレンドなど
塩分	0%	約 2%	約 0～0.2%
甘味の由来	醸造による自然な甘味	甘味料＋アルコール	砂糖など
用途	煮物・照り焼き・下味など	本みりんに近い用途は似ているが少し劣る	仕上げや甘味付けに
購入可能な年齢	20 歳以上	年齢制限なし	年齢制限なし

本みりんを使うと、料理に自然な甘みと照りが出て、肉や魚の臭みをやわらげます。根菜を煮る時には煮崩れを防いで、見た目もきれいに仕上げてくれる頼もしい存在です。一方で、手に取りやすい価格の「みりん風調味料」も便利です。砂糖の甘さが前に出やすく、臭み消し効果はあまりありませんが、アルコールがほとんど含まれないのでお子様やアルコールが苦手な方でも安心です。最近はハラル認証の商品も登場し、使う人に合わせた選択肢が増えています。それぞれの特徴を知って上手に使い分ければ、日々の食卓がもっと豊かで楽しくなることでしょう。

食品料理研究室　主任研究員　丹治純子

＜参考文献＞
全国本味醂協会　https://www.honmirin.org/
日本名門酒会　https://www.meimonshu.jp/index.php
キッコーマン株式会社　https://www.kikkoman.co.jp/enjoys/mirin/history.html
九重味醂株式会社　https://kokonoe.co.jp/mirin01