

白だしの品質

商品
テスト

最近、商品名に白だしと記載された、従来のめんつゆよりも色が薄く透明な液体調味料が販売されています。めん類のつゆに利用するだけでなく、液体で色が薄く簡単にだしとして利用できるため、だし巻き卵や茶わん蒸しなどで利用する機会も増えてきています。そこで市販されている白だしの塩分、糖類、うま味成分をテストしてみました。

テスト品

- **白だし 10銘柄 (No. 1~10)**
(商品名に白だしと表記のあるもの)
- **参考品 手造り混合だし**
(昆布とかつお削り節)

テスト結果

テストした白だしは全て希釈して使用するタイプでした。そのため白だしを希釈して塩分、糖類、うま味成分をテストしました。

白だしの希釈

うどん(めん)かけつゆの場合、白だし1に対して水7が5銘柄(No.1、4、5、9、10)、白だし1に対して水9が5銘柄(No.2、3、6~8)でした。

参考品の作成方法

水500mlに対して昆布10g、かつお削り節10g(水に対して2%)。昆布を5cmに切り、水500mlに30分間室温で浸し、その後30分かけて沸騰。昆布を取り出した後、水50mlとかつお削り節を加え1分間加熱、その後火を止め3分間放置し、ザルにキッチンペーパーを敷き濾(こ)して作成しました。出来上がった混合だしの量は350mlでした。混合だしは3つ作成しテストしました。



塩分

1.11 (No. 1) ~1.34% (No. 3)、平均1.24%で銘柄により大きな差はありませんでした。

糖類(果糖、ぶどう糖、しょ糖、麦芽糖)

100mlあたり248 (No. 7) ~913mg (No. 5)、平均660mgでした。含まれていた糖類は銘柄により違いがあり、しょ糖が3銘柄(No. 1、3、6)、ぶどう糖としょ糖が2銘柄(No. 4、7)、果糖とぶどう糖としょ糖が3銘柄(No. 2、5、10)、ぶどう糖としょ糖と麦芽糖が1銘柄(No. 8)、果糖とぶどう糖としょ糖と麦芽糖が1銘柄(No. 9)でした。参考品からは糖類は検出されませんでした。

うま味成分(グルタミン酸、イノシン酸)

グルタミン酸はアミノ酸の一つで昆布や野菜などに、イノシン酸は核酸の一つでかつお節など魚や肉類に多く含まれています。全銘柄にグルタミン酸、イノシン酸が含まれていました。グルタミン酸は100mlあたり17.0 (No. 6) ~395.6mg (No. 1)、平均219.8mg、参考品36.5mgでした。原材料欄の添加物に調味料(アミノ酸等)の表示がない2銘柄(No. 2と6)は低い値でした。イノシン酸は100mlあたり4.7 (No. 2) ~21.7mg (No. 8)、平均11.1mg、参考品12.3mgでした。

テスト結果

No.	商品名	製造者等	テスト結果								内容 量 (ml)	購入 価格 (円)	100ml あたりの 単位 価格 (円)	
			塩分 (%)	糖類 (mg/100ml)					うま味成分 (mg/100ml)					
				果糖	ぶど う糖	しょ 糖	麦芽 糖	合計	グル タミ ン酸	イノ シン 酸				
1	旨みひろがる香り白だし	キッコーマン食品(株)	1.11	ND	ND	829	ND	829	395.6	16.3	500	257	51	
2	いつでも新鮮料理人直伝 極み白だし	キッコーマン食品(株)	1.17	69	87	739	ND	895	24.1	4.7	450	321	71	
3	プロが使う味 白だし	(株)ミツカン	1.34	ND	ND	417	ND	417	239.8	9.3	500	257	51	
4	割烹白だし	ヤマキ(株)	1.12	ND	91	305	ND	396	284.6	8.0	500	257	51	
5	昆布つゆ 白だし	ヤマサ醤油(株)	1.33	185	136	591	ND	913	209.4	10.7	500	286	57	
6	白だしゴールド	(株)にんべん	1.26	ND	ND	766	ND	766	17.0	17.1	500	429	85	
7	創味の白だし	(株)創味食品	1.26	ND	186	62	ND	248	212.8	9.3	500	429	85	
8	あごだし入り白だし	(株)久原醤油	1.30	ND	126	300	90	516	356.6	21.7	500	537	107	
9	TOPVALU かつお風味香る白だし	イオン(株)	1.21	132	214	231	129	706	232.6	5.8	500	213	42	
10	SEVEN&i PREMIUM 白だし	ヤマサ醤油(株)	1.29	288	205	419	ND	911	225.2	8.2	500	235	47	
平均			1.24						660	219.8	11.1			65
参考品 手造り混合だし			0.25	ND	ND	ND	ND	ND	36.5	12.3				

・ND：不検出（糖類40mg/100ml未満）。購入価格は税込み。単位価格は少数点以下を切り捨て、平均は少数第1位を四捨五入。

表 示

食品表示基準の加工食品で必要となる名称、原材料名、添加物、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等、栄養成分の表示は全銘柄にありました。全銘柄に使用方法として料理名と白だしをどの程度薄めるかについての記載がありました。保存方法は常温で保存できる旨の表示がありました。開封後の取り扱いについては常温が1銘柄（No.2）、その他は冷蔵でした。

100mlあたりの単位価格

最小42円（No.9）、最大107円（No.8）、平均65円でした。最小と最大で2.5倍の差がありました。

消費者へのアドバイス

手造り混合だしと同様に白だしにはうま味成分が含まれていました。そのため、うま味を料理に簡単に加えることができると考えられます。また塩分や糖分も含まれていました。商品の使用方法には、うどん（かけつゆ）、お吸い物、煮物、おでん、鍋もの、だし巻き卵、茶わん蒸し、炊き込みご飯など料理名と白だしの薄め方について記載がありました。表示を参考にして料理に使用すると良いでしょう。

開封前は常温で保存できる旨の表示がりましたが、開封後の取扱いは常温と要冷蔵の商品がありました。表示を確認しましょう。