

ソースのはなし



ソースの語源

ソース（SAUCE）という言葉は、英語、フランス語、ドイツ語ともに「SAUCE」であり、ラテン語のサル「SAL」（原義は塩の供給）から出たサルサ（塩づけのもの）が、転じたものと言われています。

イタリアやスペインでは現在でもソースのことをサルサと呼んでいます。

ソースとは液体調味料の総称で、原料の違いや、製法、色などによって多くの種類があります。代表的なものとしては、ウスターソース類、トマトケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング類、ホワイトソース、醤油などさまざまなものがあり、その数は数百とも数千あるとも言われています。

しかし、日本では洋食の普及とソースの国産化の努力により「ソースといえばウスターソース」という認識が広がりました。



ウスターソースの生い立ち

ウスターソースの誕生は、英国ウスター市のある家庭で起こった偶然の出来事がきっかけだったと言われています。19世紀の初め、市内に住む主婦が余った野菜や果実の切れはしを有効に利用しようと香辛料をふりかけて壺に入れ、腐敗しないように塩や酢を加えて貯蔵しておきました。それが長い時間をかけて熟成され、肉や魚、野菜にも合う液体ソースになったのです。

一方、企業としてウスターソースを商品化し、その名を世界に広めたのは、リー・ペリン（LEA&PERRINS）社です。1840年ごろ、市内で薬局を経営していたジョン・リー氏とウィリアム・ペリンス氏のもとにインド・ベンガル州の総督だったマーカス・サンデー氏がヒンドゥ料理用のソースのレシピを持ち込み、その製造を依頼しました。二人は調合の研究を重ねた末に新しいタイプのソースを誕生させ、リー・ペリン社は世界初のソースメーカーとして成功をおさめるに至ったのです。

日本では、明治維新後、西洋料理が特定階層の人たちに広まるとともに、ソースの存在も広く知れわたるようになりました。ただ、醤油に親しんできた日本人にとってその味は強すぎて、当時の評判はあまり良くなかったようです。明治18年には、ヤマサ醤油(株)が「新味醤油」の商標でウスターソースの製造特許を取りましたが、時期尚早であったのか一年ほどで製造中止となりました。しかし、日本人に合うソース作りへの努力は続けられ、コロッセやとんかつが庶民の人気を集めた大正時代には、ソース製造に乗り出すメーカーも増えてきました。日本のウスターソースは、食の欧米化とともに家庭の食卓に定着していったのです。

ソースの主要原材料

●野菜・果実

野菜や果実には、健康に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。なかでもトマトに含まれるリコピンやにんじんのβカロテンはガンなどの生活習慣病や老化の原因となる活性酸素を抑制する成分として、注目されています。また、たまねぎやにんにくは肉や魚の臭みを消してくれるので、動物性食品を使ったメニューと相性もバツグンです。

●砂糖

新鮮な野菜や果実の甘味をソース独特のまろやかな味にまとめるのが、砂糖の役目。砂糖は、サトウキビの茎やテンサイ（サトウダイコン）の根に含まれるショ糖を主成分とした天然の甘味料です。

●食塩

辛味やうま味の成分によってソースの味を整える重要な調味料です。食塩には人体に不可欠な塩化ナトリウムをはじめ、カルシウムやカリウムなどのミネラルが含まれています。また、塩の濃度が高いものほど防腐性があるので、食品の保存性を高めます。

●香辛料

日本語で「薬味」というように、古くから体の不調や病気などに効く薬として利用されていたものもたくさんあります。絶妙なブレンドによって香りや風味を増すだけでなく、食欲を増進させたり、消化を助けたり、肉や魚の臭みを消すなどの優れた働きを持っています。

●食酢

いろいろな食材の酸味やうま味をまとめあげるのに欠かせない調味料です。食酢には、疲労の予防や回復、肩こり、動脈硬化、高血圧、太りすぎの予防などいろいろな生理効果があるほか、防腐・殺菌にも力を発揮します。

ソースに使用される主な野菜・果実の特徴



トマト

トマトにはリコピンという成分が多く含まれています。リコピンは活性酸素を抑えてがんや心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病を予防したり、老化を抑制する作用があります。また、抗酸化作用で注目されているβカロテンや、健康増進に欠かせないビタミン、食物繊維なども豊富に含まれています。



たまねぎ

たまねぎは炒めたり煮たりすることによって甘味がぐっと増して美味しくなります。また、生たまねぎを刻んだ時に感じる刺激性の匂いや辛味も、加熱によって揮発したり分解したりして消えてしまいます。その時、砂糖の数十倍も甘味成分ができるので、さらに甘味が増します。また、肉や魚などの臭みを消してくれる働きもあるので、動物性食品を使ったメニューと相性がよいのもたまねぎの特徴です。



にんじん

にんじんには、活性酸素を抑えるβカロテンをはじめ、食物繊維やビタミン、そしてカルシウムやカリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜、目の健康を保つ「善玉菌」であるビフィズス菌を増やすビフィズス因子のオリゴ糖がにんじんには含まれており、近ごろ注目されています。



にんにく

独特の香りには食欲を増進させる作用があるほか、肉や魚介類の臭みを消す力も強いので動物性の食材を使ったメニューとの相性はバツグンです。殺菌作用や胸やけを和らげる作用、そして咳を鎮めたり血圧を下げる働きもあるといわれています。栄養成分には、カリウムや亜鉛などのミネラルを豊富に含んでいます。



セロリー

セロリーの独特な香りはフタリド類という成分によるものです。栄養成分には、アミノ酸や脂肪、糖類の代謝に必要なビタミンB2が多く、ビタミンA、ミネラルなどもバランス良く含んでいます。



りんご

ビタミンA、Bをはじめ、より香りを放つリンゴ酸や爽快な酸味のクエン酸なども含んでいます。りんごの果皮には、アントシアニン（赤）、クロロフィル（緑）カロチノイド（黄橙）、フラボノイド（黄白）といった色素成分があって、そのバランスによって深紅や薄紅、緑などの色の違いが生まれます。ソースの原材料には果肉だけでなく果皮も利用しますが、濃厚ソースには特に多くのりんごが使われ、独特の甘味を醸し出すのに役立っています。



ブルーベリー

スモモの一種でプラムとも呼ばれています。特にドライフルーツにしたものは栄養価が高く、βカロテンやビタミンB1、B2なども含んでいます。また鉄分やカリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で、健康食品としても注目されています。



デーツ

和名をナツメヤシといい、有史以前から栽培されていた果実です。乾燥や高温に強く、黄赤色に熟した実を乾燥されたものには60%以上もの糖分が含まれています。また、カリウムやリン、マグネシウム、カルシウムの含有量は果実の中でもトップクラスです。タンパク質やビタミンA、Bも含んでいます。

※使用される野菜や果実については、製造会社やソースによって異なります。

ソースに使用される主な香辛料の特徴

辛味のスパイス



とうがらし



ジンジャー



ホワイトペッパー



ブラックペッパー

●辛味成分のカプサイシンは、体温を上昇させて発汗作用を促し、消化を活性化してくれます。さらに食欲や脂肪代謝を高める働きもあります。

●特に生のものには肉を柔らかくする成分が含まれています。辛味や香りの成分は、嘔吐や咳、手足の冷え、腹痛、下痢などを和らげるともいわれています。

●完熟したペッパーの実を摘み取り、表皮をはがして乾燥させて作ります。雑味がなく上品な香りがあり、マイルドな風味の料理にも利用できます。

●ペッパーの実がまだ未熟なうちに摘み取って乾燥させたもの。香りも辛味も強く、胃腸の不調などに効果があります。

臭み消しのスパイス



ローレル



セージ



タイム



ファンネル

●甘い香りの主成分にはシオネール。フランス料理には欠かせない香りです。粉末は胃腸薬やリュウマチの薬としても利用されています。

●古代ローマ時代から口内炎や胃腸炎の治療などに用いられてきました。刺激のある香り、渋さと辛さが混じった味が特徴で、豚肉料理によく合います。

●防腐力や殺菌力が強く、その働きは昔から利用されてきました。高貴な香りや消臭効果があり、フランス料理ではブーケガルニとして使われています。

●消化を助ける働きがあるので、日本の胃腸薬にも含まれています。花軸は月経促進にも役立つなど、優れた薬効を持っています。

香りづけのスパイス



キャラウェイ



クローブ



クミン



フェヌグリーク



シナモン

●三日月形の種子は、爽快な甘さとほろ苦さが混じった香りを持っています。ニンニクを食べた後の口臭を抑えたり腹痛や気管支炎にも効きます。

●甘味の強い香りと刺激味があり、ミックススパイスには欠かせません。口臭予防や腹痛に効くといわれ、油脂の酸化を防ぐ作用もあります。

●下痢や消化不良など消化器系のトラブルに効果があるスパイスで、カレー粉やチリパウダーに使われほか、煮込み料理などにも利用されます。

●淡黄褐色の種子には、ほのかなカレー風味と苦みがあります。薬効面では、腸内ガスを予防するのによいといわれています。

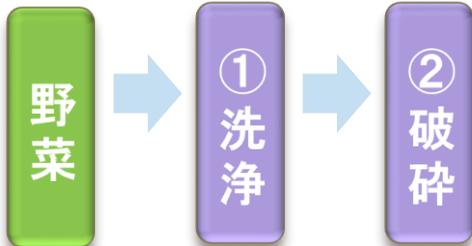
●独特の甘い香りと渋み、そしてかすかな辛味があり、発熱、むかつき、嘔吐、腹痛、下痢などの病状を和らげるといわれています。

※使用される香辛料については、製造会社やソースによって異なります。

ソースができるまで



生野菜より製造



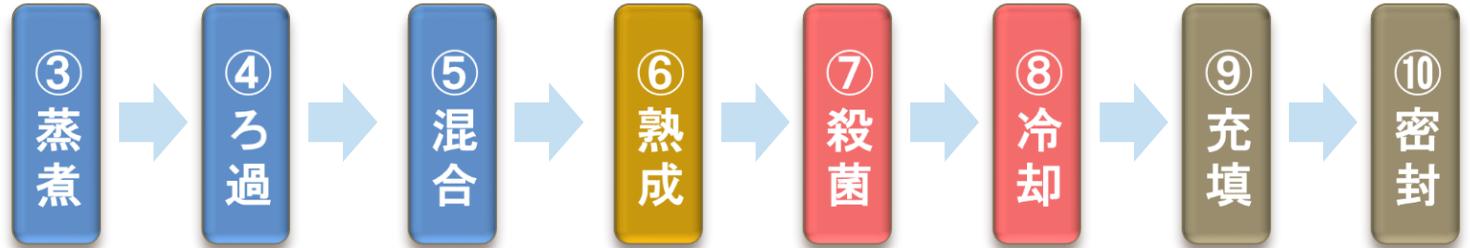
一次加工品より製造



- ・ピューレー
- ・ペースト
- ・パルプ
- ・エキス

品質検査

ソースが出荷されるまでには多くの品質検査が行われます。香り・辛味・酸味・甘味・塩味をチェックする「官能検査」、組成分析・色度・濃度・粘度などをチェックする「理化学検査」、カビ・酵母などをチェックする「微生物検査」をクリアした安全でおいしいソースだけが私たちのもとへ届きます。



- ①大量の水で繰り返し洗浄します。
- ②均一な大きさに碎かれ、酸化を避けるためにすばやく蒸煮します。
- ③一般的には100～120℃で蒸煮しますが、蒸煮時間は温度によって異なります。
- ④熟成されたソースの上澄み液を採るか、不溶性固形分などをステンレス製のふるいにかけるなどしてろ過します。
- ⑤砂糖、食酢、食塩、香辛料を加えます。
- ⑥貯蔵タンクで熟成させます。
- ⑦⑧一般的に殺菌機を用いて95～100℃で5分程度殺菌され、その後冷却します。
- ⑨⑩洗浄殺菌されたビンやプラスチックボトルに充填・密封します。

ソースの種類

●ウスターソース

野菜や果実のパルプ質を製造工程中でろ過しているため、粘度が低く、さらりとした辛口のソースです。しっかりとした味が特徴なのでかくし味にも使え、料理に風味を加えることができます。

●中濃ソース

ウスターと濃厚の中間ぐらいの適度なとろみがあり、ピリッとした味と甘くソフトな味の両方を持ち合わせています。煮込み料理の味付や肉の下味付けなどにも使うことができます。

●濃厚ソース（とんかつ）

野菜はもちろん、たくさんの果実を使っているため、パルプ質が多く、かつてはフルーツソースと言われていました。トロリとして甘くソフトな風味があります。

●お好みソース

お好み焼きが全国的メニューになったことから、多くのメーカーが製品化しています。それらに共通するのは、従来のソースより酸味と塩味を控え、とろみを増していることです。

●やきそばソース

ソース焼きそばは、日本で生まれた独特のメニューですから、焼きそばソースこそ日本的なソースの典型かもしれません。ウスターソースの味を、さらに日本人好みの旨味成分を加えて、より旨味を強くしたソースです。

ソースの特徴

●低カロリー

1回の食事に使うソースの平均量を大さじ1杯とするとエネルギー量は約21kcalです。同量のフレンチドレッシングの約3分の1、マヨネーズの約6分の1と、エネルギー量は、かなり控えめです。

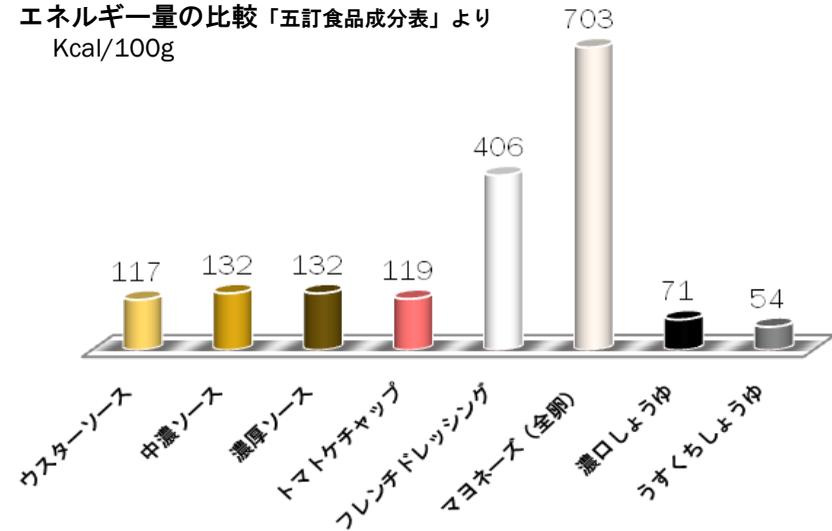
●塩分ひかえめ

塩分が控えめなのもソースの魅力です。厚生労働省が進める食塩摂取量の目安は1日10g以下とされていますが、ソース大さじ1杯に含まれる塩分は、わずか1gほどです。この塩分量は、うすくちしょうゆの約半分です。

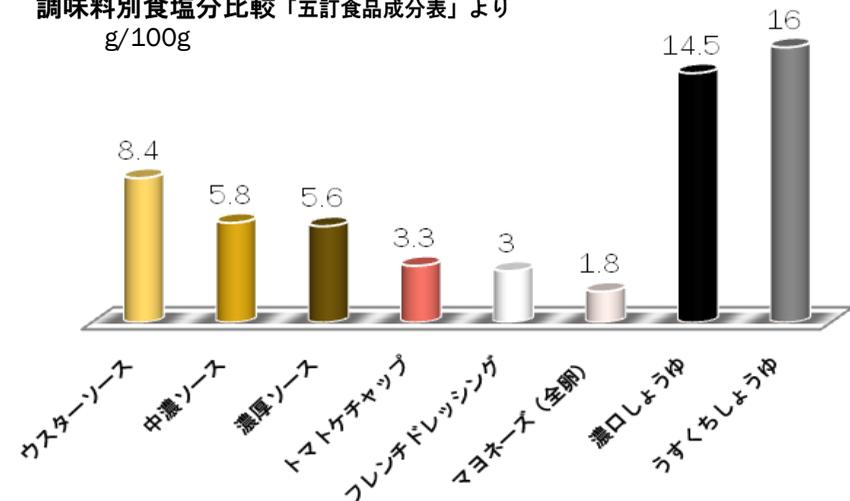
●ノンオイル

ウスターソース類には油が含まれていません。肥満や生活習慣病を予防するには、食生活への配慮が大切です。特に心がけたいのは、油脂分を取り過ぎない事です。そんな時、ノンオイルのソースが活躍します。

エネルギー量の比較「五訂食品成分表」より
Kcal/100g

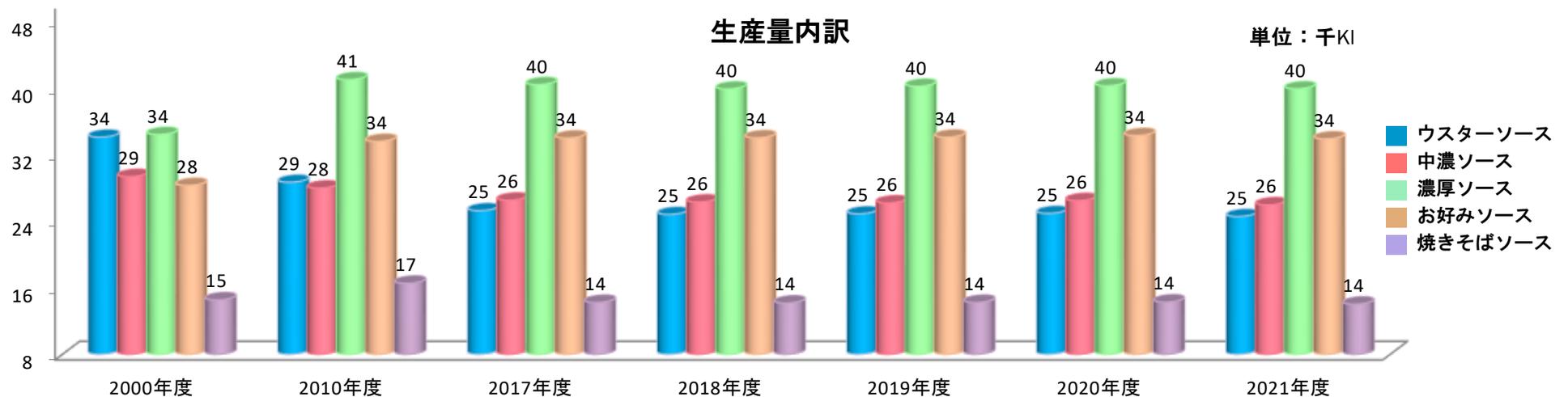
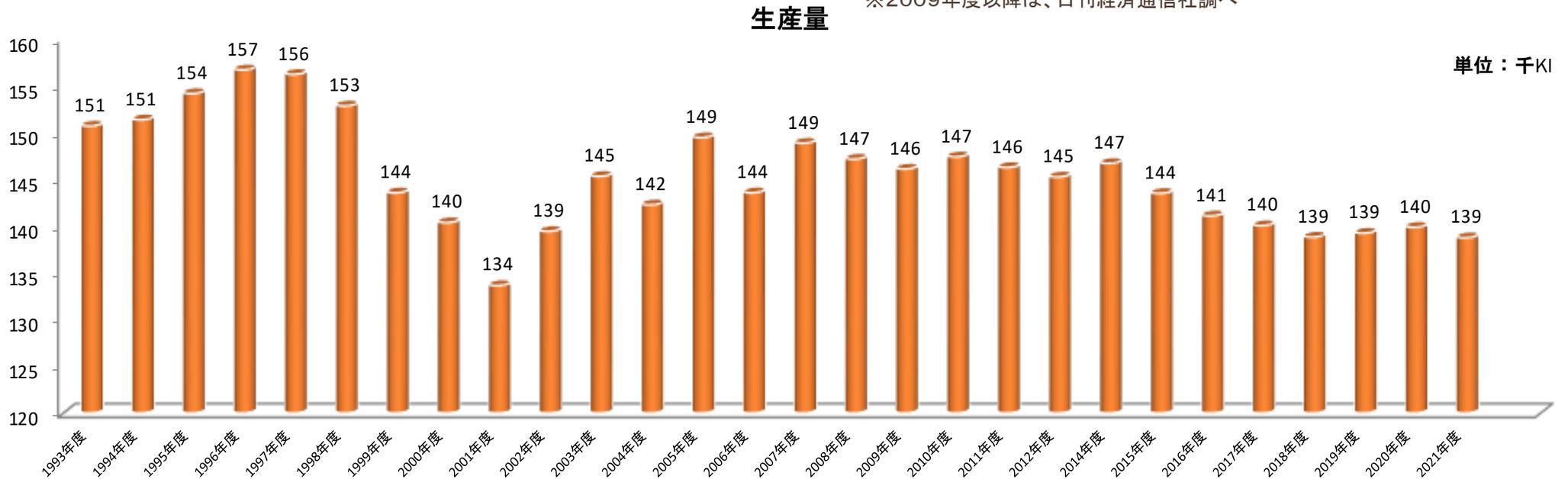


調味料別食塩分比較「五訂食品成分表」より
g/100g



ウスターソース類の生産量 (食料産業局食品製造卸売課調べ)

※2009年度以降は、日刊経済通信社調べ



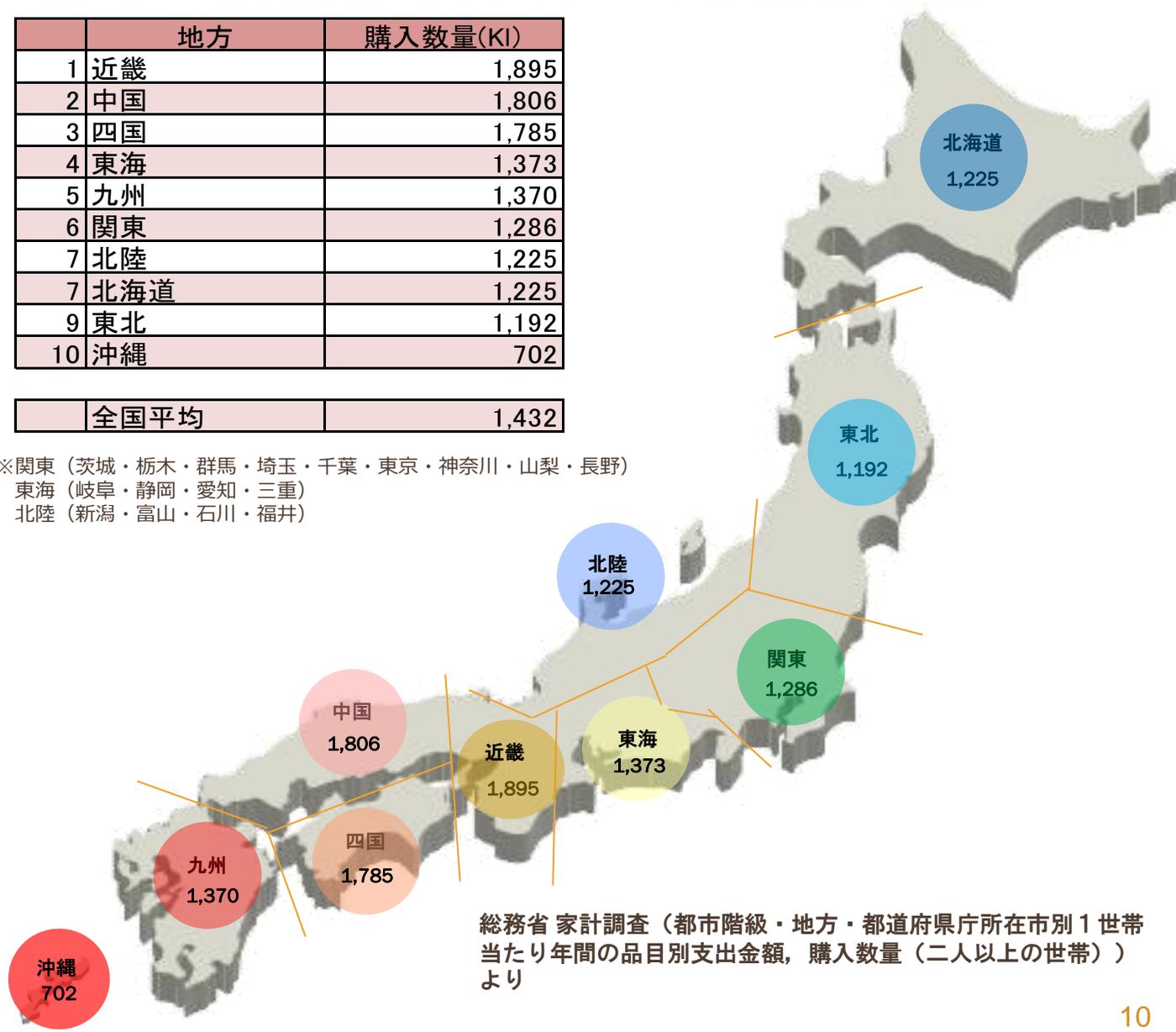
2022年 都道府県庁所在市別世帯当り ソース年間購入数量

	都市	購入数量(KI)
1	徳島市	2,466
2	奈良市	2,418
3	広島市	2,153
4	高松市	1,978
5	大阪市	1,947
6	熊本市	1,873
7	松江市	1,870
8	大津市	1,869
9	和歌山市	1,829
10	浜松市	1,809
11	神戸市	1,717
12	岡山市	1,703
13	相模原市	1,685
14	富山市	1,639
15	青森市	1,617
}		
38	盛岡市	1,203
39	長崎市	1,202
40	水戸市	1,187
41	佐賀市	1,182
42	東京都区部	1,170
43	長野市	1,168
44	千葉市	1,148
45	甲府市	1,114
46	さいたま市	1,089
47	新潟市	1,072
48	札幌市	1,062
49	秋田市	1,023
50	金沢市	1,000
51	那覇市	625

	地方	購入数量(KI)
1	近畿	1,895
2	中国	1,806
3	四国	1,785
4	東海	1,373
5	九州	1,370
6	関東	1,286
7	北陸	1,225
7	北海道	1,225
9	東北	1,192
10	沖縄	702

全国平均	1,432
------	-------

※関東（茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・山梨・長野）
 東海（岐阜・静岡・愛知・三重）
 北陸（新潟・富山・石川・福井）

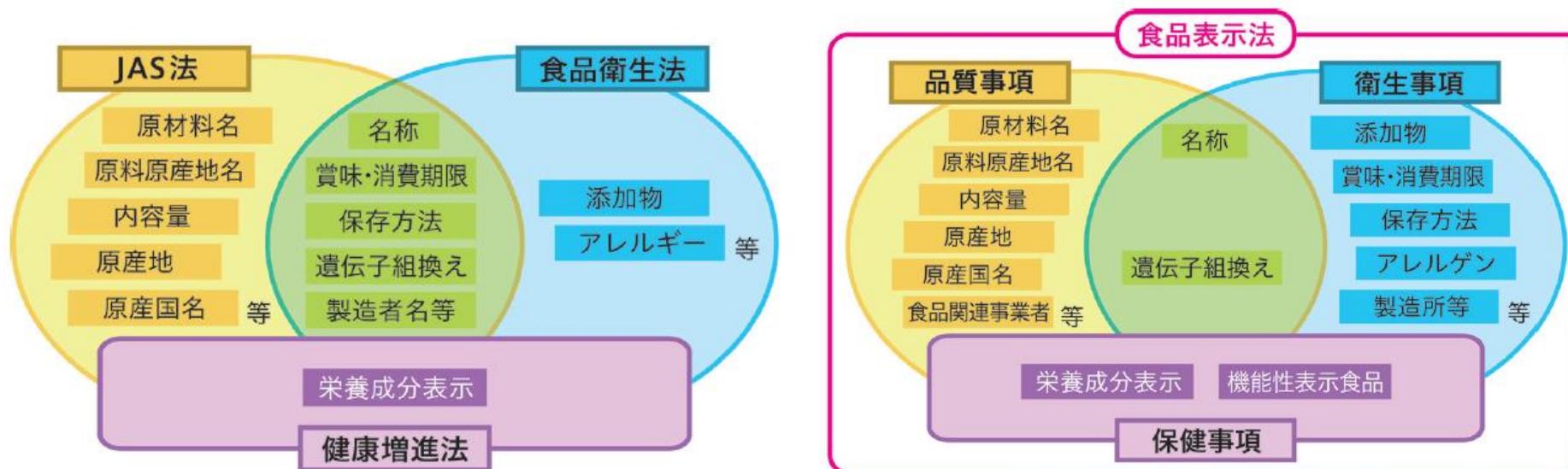


総務省 家計調査（都市階級・地方・都道府県庁所在市別1世帯
 当たり年間の品目別支出金額，購入数量（二人以上の世帯）
 より

食品表示法について

食品の表示は、これまで複数の法律に定めがあり、非常に複雑なものになっていました。

このたび、食品衛生法、JAS法（旧：農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）及び健康増進法の3法の食品の表示に係る規定を一元化した「食品表示法」が平成25年6月28日に公布され、事業者にも消費者にも分かりやすい表示を目指した具体的な表示ルールである「食品表示基準」が策定され、「食品表示法」が平成27年4月1日に施行されました。



- 品質事項：JAS法で定められていた、食品の品質に関する表示の適正化を図るために必要な食品に関する表示事項
- 衛生事項：食品衛生法で定められていた、国民の健康の保護を図るために必要な食品に関する表示事項
- 保健事項：健康増進法で定められていた、国民の健康の増進を図るために必要な食品に関する表示事項

食品表示基準によるウスターソース類の定義

用語	定義
ウスターソース類	次に掲げるものであって、茶色又は茶黒色をした液体調味料をいう。 1、野菜若しくは果実の搾汁、煮出汁、ピューレ及びこれらを濃縮したものに砂糖類、食酢、食塩及び香辛料を加えて調整したもの 2、1にでん粉、調味料等を加えて調整したもの
ウスターソース	この表の左欄に掲げるウスターソース類のうち、粘度が0.2Pa・s未満のものをいう。
中濃ソース	この表の左欄に掲げるウスターソース類のうち、粘度が0.2Pa・s以上2.0Pa・s未満のものをいう。
濃厚ソース	この表の左欄に掲げるウスターソース類のうち、粘度が2.0Pa・s以上のものをいう。

加工食品の表示事項において個別ルールを定めるもの

食品	表示事項
農産物缶詰及び農産物瓶詰	名称、原材料名
トマト加工品	名称、原材料名
乾しいたけ	名称、原材料名
農産物漬物	名称、原材料名、添加物、内容量
ジャム類	名称、原材料名、添加物、内容量
乾めん類	名称、原材料名、添加物、内容量
即席めん	原材料名、添加物、内容量
マカロニ類	名称、原材料名、添加物
パン類	名称、原材料名、内容量
凍り豆腐	名称、原材料名、添加物、内容量
ハム類	名称、原材料名、添加物
プレスハム	名称、原材料名、添加物
混合プレスハム	名称、原材料名、添加物
ソーセージ	名称、原材料名、添加物
混合ソーセージ	名称、原材料名、添加物
ベーコン類	名称、原材料名、添加物

食品	表示事項
畜産物缶詰及び畜産物瓶詰	名称、原材料名
煮干魚類	名称、原材料名、内容量
魚肉ハム及び魚肉ソーセージ	名称、原材料名、添加物、内容量
削りぶし	名称、原材料名、内容量
うに加工品	名称、原材料名
うにあえもの	名称、原材料名
うなぎ加工品（輸入品以外のものに限る）	原材料名
乾燥わかめ	名称、原材料名
塩蔵わかめ	名称、原材料名
みそ	名称、原材料名
しょうゆ	名称、原材料名
ウスターソース類	名称、原材料名、添加物
ドレッシング及びドレッシングタイプ調味料	名称、原材料名、内容量
食酢	名称、添加物
風味調味料	名称、原材料名
乾燥スープ	名称、原材料名、添加物、内容量

食品	表示事項
食用植物油脂	名称、原材料名、添加物
マーガリン類	名称、原材料名、添加物
調理冷凍食品	名称、原材料名、添加物、内容量
チルドハンバーグステーキ	名称、原材料名、添加物、内容量
チルドミートボール	名称、原材料名、添加物、内容量
チルドぎょうざ類	名称、原材料名、添加物、内容量
レトルトパウチ食品	名称、原材料名、添加物、内容量
調理食品缶詰及び調理食品瓶詰	名称、原材料名
炭酸飲料	名称、原材料名
果実飲料	名称、原材料名、添加物
豆乳類	名称、原材料名、添加物
にんじんジュース及びにんじんミックスジュース	名称、原材料名

参考資料；「加工食品別表第4」

ウスターソース類の表示事例

名 称	ウスターソース
原材料名	野菜・果実（トマト、たまねぎ、にんじん、その他）、醸造酢、砂糖、食塩、香辛料／カラメル色素、甘味料（甘草）、（一部に大豆・りんごを含む）
内 容 量	300ml
賞味期限	2021.11.7
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
販 売 者	日本ソース株式会社 東京都中央区日本橋〇〇-〇〇
製 造 所	△△△株式会社□□工場 □□県□□市△△△〇〇-〇〇

①名称

- ・ウスターソース、中濃ソース、濃厚ソースなどの名称が記載されています。

②原材料名

- ・商品を作るために必要な原材料について、添加物以外のものと添加物が明確に区分され、それぞれ重量の多い順に記載されています。また、アレルギー物質等についての情報も原材料名欄に記載されています。

③内容量

- ・体積や重量などで記載されています。

④賞味期限

- ・おいしく食べられる期限が記載されています。（この期限を過ぎたら、すぐに食べれなくなるということではありません。）

⑤保存方法

- ・商品の特性に見合った、保存方法が記載されています。

⑥食品関連事業者（製造者、販売者、加工者、輸入者）

- ・表示内容に責任を有する者の名称及び住所が記載されています。

⑦製造所等の所在地及び製造者等の氏名・名称

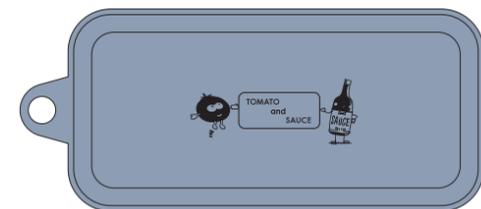
- ・上記食品関連事業者と同一の場合は、「製造者」等のみの記載でも可能です。

2023年度消費対策事業

『第18回食育推進全国大会inとやま』への出展。
2023年6月24～25日の2日間で約2万3300人の来場者で賑わい、
両日とも大盛況のうちに終了致しました。ご来場頂いた方々には、ウス
ターソース類についての基礎知識や魅力を十分ご認識頂けたものと実感
致しております。



小冊子「“ウスターソース類”のはなし」



クイズ景品『カトラリーセット』



『富山産業展示館(テクノ
ホール)』内。2日間とも途切
れることなく、たくさんの方々
にご来場いただきました。



ウスターソース製品を展示



出展ブース。(全国トマト工
業会と共同出展)



情報パネルやソース製品
も興味深くご覧いただきま
した。

過去に実施した消費対策事業

2006～2010年度

「親子で作る！おいしいソース料理教室」

＊新聞社とタイアップし全国4ヵ所で親子を招いての料理教室。

2011年度～2012年度

「ソースアレンジレシピコンテスト」（クックパッドタイアップ企画）

＊クックパッドのサイトにてレシピコンテスト。

2013年度

「楽天レシピコンテスト」（楽天レシピ タイアップ企画）

＊楽天レシピのサイトにてコンテストを実施、5部門にて優秀賞を選定。

2014～2016年度

農林水産省主催「JAPAN HARVEST」への出展（東京・丸の内）

＊会員社ソースや情報パネルの展示、コロツケの販売、「味くらべコーナー」を設置し、会員社ソースから好きなソースを選んでお召し上がりいただく。

2017年度

産経子どもニュース「育て！子どもたち」の掲示物発行

＊全国の小中学校を対象としたウスターソース類に関する掲示物の発行・配布・小冊子作成。

2018～2023年度

農林水産省主催「食育推進全国大会」への出展（2023年:富山県富山市）

＊会員社ソースや情報パネルの展示、ソースに関するクイズの実施～正解者に景品を提供。

会員一覧

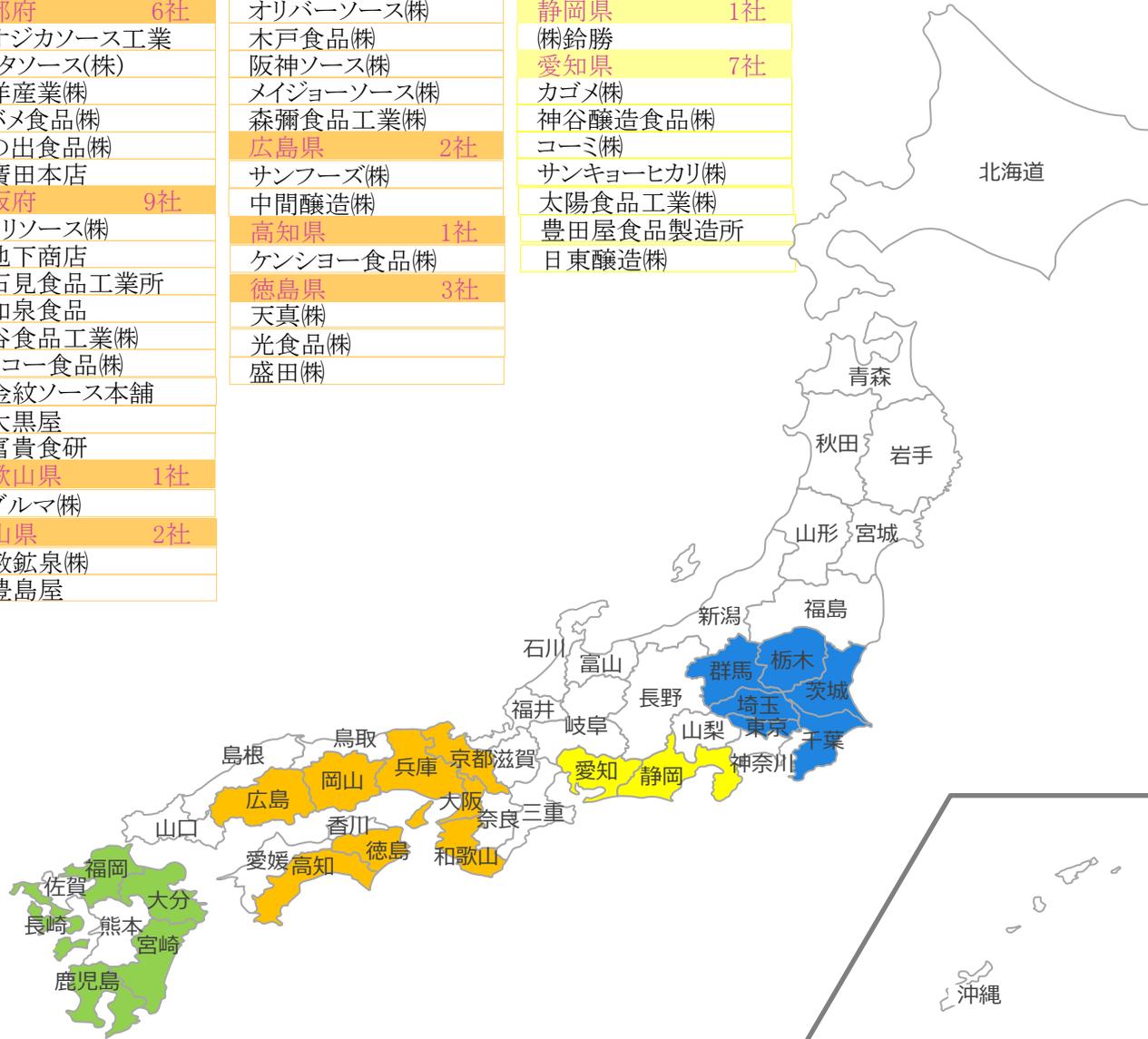
第4ブロック	11社
福岡県	4社
コックソース(株)	
(株)ヒットソース	
ニビシ醤油(株)	
マルボシ酢(株)	
長崎県	1社
長工醤油味噌協同組合	
大分県	1社
富士甚醤油(株)	
宮崎県	2社
石川工業(株)	
大山食品(株)	
鹿児島県	3社
(有)迫醸造店	
藤安醸造(株)	
吉村醸造(株)	

第3ブロック	29社
京都府	6社
(株)オジカソース工業	
ヒロタソース(株)	
大洋産業(株)	
ツバメ食品(株)	
日の出食品(株)	
(株)廣田本店	
大阪府	9社
イカリソース(株)	
(株)池下商店	
(株)石見食品工業所	
(株)和泉食品	
井谷食品工業(株)	
キッコー食品(株)	
(株)金紋ソース本舗	
(株)大黒屋	
(株)富貴食研	
和歌山県	1社
ハグルマ(株)	
岡山県	2社
倉敷鉦泉(株)	
(株)豊島屋	

兵庫県	5社
オリバーソース(株)	
木戸食品(株)	
阪神ソース(株)	
メイジョーソース(株)	
森彌食品工業(株)	
広島県	2社
サンフーズ(株)	
中間醸造(株)	
高知県	1社
ケンシヨー食品(株)	
徳島県	3社
天真(株)	
光食品(株)	
盛田(株)	

第2ブロック	8社
静岡県	1社
(株)鈴勝	
愛知県	7社
カゴメ(株)	
神谷醸造食品(株)	
コーミ(株)	
サンキョーヒカリ(株)	
太陽食品工業(株)	
豊田屋食品製造所	
日東醸造(株)	

第1ブロック	14社
茨城県	1社
(有)大久保醤油店	
栃木県	4社
月星食品(株)	
日東産業(株)	
早川食品(株)	
(有)林屋本店	
群馬県	1社
日本デルモンテ(株)	
埼玉県	1社
高橋ソース(株)	
千葉県	1社
キッコーマン(株)	
東京都	6社
鈴木食品工業(株)	
トキハソース(株)	
ブルドックソース(株)	
(株)ポールスタア	
マルイチフーズ(株)	
山屋食品(株)	



全62社(2023年8月現在)

メモ
