

ハチミツ

大自然の恵み

Alberta Japan Office
カナダ・アルバータ州政府在日事務所



純粋ハチミツと加工ハチミツ

ハチミツは、大きく分けて「純粋ハチミツ」と「加工ハチミツ」の2種類がある。

「純粋ハチミツ」はミツバチが集めた花蜜を巣で熟成させたもので、それ以外の巣で熟成される前に採蜜されたり手を加えられたものは「加工ハチミツ」に分類される。「加工ハチミツ」の中でもビタミンやミネラルなどの天然成分を取り除いたりものを「精製ハチミツ」、ハチミツを60%以上含み甘みを調整するために糖類などを加えたものを「加糖ハチミツ」といって区別している。ちなみに「精製ハチミツ」は、清涼飲料水等の商品に利用する際、白濁等を避けるために使われている。ほかにも、加熱して水分を蒸発させ濃縮させたものもある。加熱して濃縮することにより、自然の恵みのひとつである酵素などの貴重な栄養素が破壊されてしまう。「純粋ハチミツ」と「加工ハチミツ」では、色や匂い、成分等が大きく違う。最も味わい深く、体にも良いハチミツは、「純粋ハチミツ」といえる。

また、ハチミツは単にミツバチが巣に集めた花蜜のことではなく、そこにさまざまな変化が加わり、初めてハチミツとなる。花蜜の主成分は砂糖と同じショ糖で、ミツバチが花蜜を巣に運ぶときに、ミツバチの分泌酵素や花粉の成分が混入し、その作用によってショ糖がブドウ糖と果糖に分解される。そのため、人間の体内で消化されやすく、すばやいエネルギー源となる。さらに、ミツバチは集めた花蜜に風を送って水分を蒸発させ濃縮させており、ハチミツの貯蔵性と殺菌力の理由であると考えられている。ほかにも、ハチミツは人間の体に必要なビタミンとミネラルの宝庫でもある。これらの要素をすべて含むのは、「純粋ハチミツ」だけである。

● 純粋ハチミツができるまで ●

- (1)花蜜の採取を担当するミツバチが、蜜源植物から花蜜を採取する。
- (2)採取した花蜜を、巣で待機しているミツバチに口移しで渡す。
- (3)花粉成分やミツバチの分泌酵素が花蜜に加わり、花蜜中のショ糖が果糖とブドウ糖へと変化する。
- (4)ミツバチが、集めた花蜜に空気を触れさせたり風を送ったりして水分を蒸発させ、水分量は20%程度に濃縮される。
- (5)濃縮された蜜は蜜蝋で封をされ、外部からの影響を受けないように貯蔵されて熟成する。
- (6)こうしてできる純粋ハチミツは、長期間貯蔵しても成分変化が少なく、優れた殺菌作用と防腐効果を発揮する。

アルバータ州産ハチミツは、最高の食品安全基準を保証

アルバータ州産ハチミツは、カナダ食品検査庁(Canadian Food Inspection Agency)のカナダ農産物法(Canadian Agricultural Products Acts)により規制されている。連邦の規制機関であるカナダ食品検査庁は、輸出用ハチミツを生産するすべての施設の登録および検査を行い、カナダ産のハチミツ製品が、最高の食品安全基準を満たしていることを保証している。

単花蜜と百花蜜

「純粋ハチミツ」の中にもさまざまな種類があり、色や香り、味の違いが楽しめる。その違いは、ミツバチが採取する蜜源植物の種類による。

1種類の蜜源植物の花蜜からなるハチミツを単花蜜、数種類の花蜜からなるハチミツを百花蜜という。ミツバチは豊富な蜜源を見つけると、他の花には目もくれず1種類の花蜜だけを集め、その情報を仲間にも伝える不思議な習性がある。多少はほかの花蜜が混ざることもあるので厳密に100%とはいえないが、同じ種類の花蜜を集める習性から、レンゲやアカシア、クローバーなど、花の種類ごとのハチミツが楽しめるのもそのためだ。日本では国土が狭く、蜜源も限られているため、100%に近い単花蜜ハチミツをつくり出すのは容易ことではない。

蜜源となる花にもいろいろあり、野の花、樹木の花、果物の花、ハーブの花など、それぞれ色も風味も違う。また、同じ花でも育った場所や気候などの環境によっても違いが出る。

一般には、淡黄色ほどクセがなく、食べやすく、赤褐色はハーブ系のものが多いが、栗、ゴマ、ユーカリ等、個性的な風味が楽しめるものもある。

◆主な単花蜜のハチミツ

国内産	外国産
アカシア、レンゲ、みかん、栗、クローバー、さくら、そば、とち(マロニエ)、菜の花、りんご、柿、梨、菩提樹(シナ)、モチ、びわなど	菜種、レンゲ、アルファルファ、アカシア、クローバー、オレンジ、セージ、ひまわり、ブルーベリー、紅花、マヌカ、ペパーミント、ユーカリ、栗、ミントなど

アルバータ州の自然がつくる、高品質でピュアなハチミツ

カナダ・アルバータ州は、カムチャッカ半島とほぼ同じ緯度であり、大平原や森林地帯など恵まれた自然環境下、広大な土地を利用して養蜂業が営まれている。寒く長い冬が終わると、夏は日が長く、気温も上がり、蜜源となる花が一斉に開花するため、ミツバチたちは良質な花蜜を効率的に集めることができる。この気候と豊かな蜜源植物の組み合わせは、ミツバチにとって理想的な生息環境。世界でも有名な純度の高い、繊細な味わいのハチミツがこうして生産される。また、寒く厳しい冬も、ミツバチの健康維持には好都合。害虫抑制に使用される殺虫剤を極力使わず、自然のまま育てることができるからだ。

「くまのプーさん はちみつ」は、アルバータ州産クローバーハチミツ

カナダ・アルバータ州の代表的なハチミツのひとつ、クローバーハチミツは、見渡す限り広がる真っ白な絨毯のような広大なクローバー畑から、ミツバチたちによって集められたハチミツ。水のように透明度が高く、口あたりのやさしい上品な味が特長。このピュアなおいしさは、世界中で愛され、日本でもおなじみの「くまのプーさん はちみつ」シリーズにも使用されている。

純粋ハチミツは優良健康食品

ハチミツは天然の甘味料。主な成分は80%が糖類で、残りの20%のほとんどが水分である。

ハチミツの糖類は、花の蜜の主成分であるショ糖が分解したブドウ糖と果糖がほとんどを占めているので、体内で消化されやすく、すばやくエネルギーになる。そのため、脂肪になりにくく、カロリーは砂糖の約80%程度。果糖の甘さはショ糖の1.5倍もある。

また、純粋ハチミツは、からだに必要なビタミンとミネラルの宝庫で、ビタミンB6、チアミン、ナイアシン、リボフラビン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、亜鉛、マンガン、リンなどが含まれている。

古く紀元前のエジプトでもハチミツが皮膚病や傷の手当に使われていたという記録が残されているように、純粋ハチミツには優れた殺菌・抗菌作用がある。抗酸化成分も豊富なので、身体の免疫機能を高め、健康な状態を維持するには最適な食品のひとつといえる。

塩分の取り過ぎや鉄分の不足など、バランスを崩しがちな現代の食生活の中で、様々な栄養素をバランスよく含む純粋ハチミツは、まさに自然が生んだ健康食品。

● 純粋ハチミツの効用 ●

(1) お菓子にはハチミツ

ハチミツは強い殺菌力を持っているので腐ることはない。虫歯の原因となるミュータンス菌の繁殖を抑制する効果も期待できるので、お菓子づくりに最適。歯や骨の成長に欠かせないカルシウム等のミネラルも豊富。

(2) 口臭予防にハチミツ

ハチミツの糖分は腸にはいるとビフィズス菌のエサとなるので善玉菌を増加させる。また、殺菌力も働いて便秘や下痢を解消し、その結果、胃腸が原因の口臭や肌荒れを防ぐ効果もある。

(3) 美容にハチミツ

ハチミツの糖分は、消化に時間がかからないので脂肪になりにくい(太りにくい)という利点もある。肌に必要なビタミンも豊富。

(4) 成人病予防にハチミツ

「抗脂肪肝ビタミン」と呼ばれるコリンや「老化防止ビタミン」と呼ばれるパントテン酸など、肝臓を強くする物質が含まれているので、健康維持に効果的。

(5) 疲労回復にハチミツ

ハチミツは酸性だが、ミネラルと有機酸が豊富なので体内に入るとアルカリ性になり、抗酸化作用を発揮するので、疲れて酸性に傾いたからだの疲労の回復を早めることができる。

(6) 貧血、不眠にハチミツ

ハチミツに含まれる鉄や葉酸は増血作用を促し、カルシウム、マグネシウムは骨や歯を強化し神経の興奮を抑える働きがあるので、貧血気味の女性や夜なかなか寝つけない人への効果も期待できる。

料理に活きるハチミツの特性

「ハチミツは自然界最高の甘味調味料」と、料理研究家の清水美智子氏はその著書(ハチミツ物語・真珠書院)の中で記している。料理にハチミツを使用する最大の理由は、ハチミツの甘みと特性。果糖とブドウ糖によって作り出される甘みに、ハチミツ独自の風味も加わり、コクのある味が引き出せる。花の種類によって、果糖とブドウ糖のバランスや成分が違うので、甘みや香りの違いも楽しめる。ここでは、ハチミツの特性を活かした料理法をいくつか紹介する。

●ハチミツの特性を料理に活かすコツ●

(1) 魚の臭いがやわらぎ、おいしく仕上がる

ハチミツの中の酸の働きによって魚の臭いが抑えられる。また、照り焼きや煮魚に加えると、一層香りがよくなりややかに仕上げることができる。

(2) 肉料理が、やわらかくおいしく仕上がる

ハチミツは肉内部の保水性を高め、硬化を防ぐ働きがあるため、肉料理にハチミツを加えることで、加熱してもジューシーさと旨味を逃さずおいしく仕上げることができる。

(3) ご飯がふっくらおいしく炊きあがる

炊飯の際にハチミツを少量加えると、ごはんがふっくらと炊きあがり、粘り気も保たれる。これは、ハチミツが米内部に浸透することで保水性が高まり、米のでんぷんの一部を麦芽糖に転化させるためだといわれている。

(4) パンがふっくらおいしく焼き上がる

これは、ハチミツにイースト菌の発酵を促進させる働きがあるため。砂糖のかわりにハチミツを使うことで、ハチミツならではの風味も楽しめる。柑橘系のハチミツなどもおすすめ。

(5) 果物を色鮮やかにおいしくする

ハチミツは浸透性が強く、果物にハチミツをかけておくと、果汁が簡単に浸出するため、上質なデザートのようなおいしさが味わえる。そのまま煮込めば香りよく色鮮やかなジャムができあがる。

(6) ごぼう、りんご、レンコン等の褐色変化を弱める

(7) 料理やソースの隠し味になり、コクが増す

「虎屋」の小形羊羹「はちみつ」が人気商品に

創業は室町時代という老舗中の老舗「虎屋」の小形羊羹に、今年新しく「はちみつ」が登場した。「虎屋」の羊羹といえば、最高の素材を吟味し、職人が手間ひまかけて作り出す極上の和菓子。「ハチミツ入り」ではなく、本物の「はちみつ」羊羹にこだわった。

この「はちみつ」羊羹に使用されているのが、カナダ・アルバータ州産ウォーターホワイター・クローバーハチミツ。透明度の高い、限りなくピュアなハチミツの美しさがそのまま羊羹になったような商品で、クローバー蜜の上品で繊細な甘みと風味が活かされている。

日本国内の消費量の95%は輸入ハチミツ

農林水産省の統計によれば、平成14年度の日本国内のハチミツ消費量は4万7,269トン。その内の95%を海外からの輸入に頼っている。

ハチミツの国内生産量は、昭和40年の8,495トンピークに年々減少し、平成15年には2,480トンと3分の1以下になり、その自給率はわずか5.4%。そのうち輸出も多少あるので、国内消費は5%程度となっている。

日本の養蜂業は、限られた国土で、平野も少なく、都市化の拡大やそれに伴う農地の減少、ハチミツの輸入自由化などの影響から次第に採蜜が困難になってきている。

しかし、今、新しい環境保全、生態系保存のうねりの中で、ミツバチの果たす役割の重要性や、ハチミツが持っているさまざまな特性、自然食品としての価値が見直されつつある。

安心して食べられる高品質なハチミツを選ぶには、クリーンな自然環境の中で生産され、その安全性や品質についても厳しい管理システムを持つ国を選ぶことが重要。

■ハチミツ輸入国ベスト8(平成19年)

順位	輸入国	年間輸入量(t) ^{※1}	年間金額(千円)
1	中国	34,029	6,307,050
2	アルゼンチン	1,605	365,009
3	ミャンマー	422	45,246
4	カナダ	367	107,029
5	ベトナム	363	56,188
6	ニュージーランド	237	396,312
7	ハンガリー	233	129,627
8	アメリカ	159	76,852
全輸入国合計		37,887	7,881,084

貿易統計データより ※1:年間輸入量は1t未満は切り捨て

アルバータ州産ハチミツの信頼性

アルバータ州産ハチミツは、恵まれた美しい自然環境に加え、独自の厳しい監視システムにより、クリーンな環境で生産される、最高レベルの食品安全基準を保証された製品。

アルバータ州の工場におけるハチミツ生産は、カナダ食品検査庁(Canadian Food Inspection Agency)の管理の下、高度なコンピュータシステムによって、水質、衛生監視、化学薬品の使用状況から、リコール、加工設備、従業員教育に至るまで、数多くの要素を複合的に監視できる商品管理システムをつくりあげている。

また、全ての輸出用ハチミツは、ハイレベルなトレーサビリティシステムにより、輸送の軌跡を追跡することが可能なため、安全・確実に製品を届けることができる。

転地養蜂（移動養蜂）と定地養蜂

養蜂のスタイルは大きくわけて、「転地養蜂」と「定地養蜂」がある。

国土が狭く南北に長い、四季が豊かな日本では、南から北へ移動していく「転地養蜂」が一般的で、特に「単花蜜」を集めるために花の旬の時期を追って移動するケースが多くみられる。

一方、巣箱を同じ場所に置いて採蜜するのを「定地養蜂」という。この方法だと多くの巣箱を管理することが可能で、広大な敷地を利用して一面に広がる蜜源植物から花蜜を集めることができ、結果的に多くの花蜜を採取することが可能になる。

「転地養蜂」は、移動することが必要となりそのストレスをミツバチは受けることになる。さらに果物や野菜の受粉の役目を担う場合には、農作物に農薬などを使用していることが多く、その影響もミツバチが受けることになる。そのため、ハチミツの安全性や品質に影響を与えともいわれている。

アルバータ州の養蜂のほとんどは、「定地平原養蜂」

アルバータ州は広漠たるカナディアンプレーリーの大地が広がり、さまざまな農作物や蜜源植物を栽培している。大平原に広がる見渡す限り同じ花という環境に恵まれ、ハチミツの品質を決めるといわれる清浄な水が豊富にあるという理想的な自然がある。また、アルバータ州の寒冷な気候は、害虫の発生を自然に抑える効果があるため、温暖な地域に比べて農薬の使用量を軽減することができ、定地養蜂の優位性である移動によるストレスを与えないこと以外にも、ミツバチに対する負担の軽減に寄与している。アルバータ州は、このような理想的な条件が整っているため、高収量かつ高品質の「純粋ハチミツ」の生産を可能にしている。

この資料は、アルバータ州産ハチミツについての理解を深めていただくために、一般的なハチミツの情報を収集してまとめたものです。

参考資料

(社)日本養蜂はちみつ協会
(社)全国はちみつ公正取引協議会
清水美智子著「ハチミツ物語」真珠書院

お問い合わせ先

カナダ・アルバータ州政府在日事務所 担当商務官 牧瀬 賢二

Tel. (03) 3475-1171 Fax. (03) 3470-3939 E-mail: kenji.makise@altanet.or.jp
〒107-0052 東京都港区赤坂7-3-37 プラス・カナダ3F www.altanet.or.jp
Place Canada 3F, 7-3-37 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052, Japan