

マーガリン

バターのようにバターじゃない

食用の油には、ごま油やオリーブ油、さらにラード（豚の脂身）や牛脂など、いろいろあります。「油」といった場合、一般には常温（20℃前後）で液体のものを指し、固体のものは「脂」といいます。そして、それらを総称して「油脂」と呼んでいます。

油脂の分子は、10 数個の炭素原子、炭素の約 2 倍の数の水素原子、および炭素の約 1/10 の数の酸素原子がつながった脂肪酸からできています。この比率には脂肪酸の種類によって若干の違いがあり、脂肪酸の中の水素原子の数が増えると、二重結合の数が減るため、同じ温度で比べると硬くなります。

油脂を加工した食品の代表的なものに、バターやマーガリンなどがあげられます。バターは、牛乳から採れる乳脂肪を固めて作られます。マーガリンは、そのバターの代用品として、19 世

紀後半にフランスで生まれました。当時は牛脂の軟らかい部分に牛乳を加えて作られていたため、現在のものとは全く異なる味だったそうです。

現在販売されているマーガリンのほとんどは、大豆、菜種、パーム、コーン、オリーブなどの植物から採れる油から作られています。しかし植物油をそのまま使用したのでは、室温のときに軟らかすぎて使いにくいので、植物油に水素を結合させることによって、それぞれの地域や季節ごとにちょうど良い硬さの油脂になるよう調整しています。また、植物油には塩分などが含まれていないため、食塩、香料、脱脂乳などを加えて、バターに近い風味になるようにしています。

さらに、ビタミンAやビタミンEなどの栄養を加えたり、脂肪分やカロリーをより低く抑えたり、さまざまな種類のマーガリン類¹⁾が販売されています。

注 1) JAS 規格（日本農林規格）では、「マーガリン類」のうち、油脂含有率が 80% 以上のものを「マーガリン」、80%未満のものを「ファットスプレッド」と区分しています。

（平成 21 年 1 月）

