

ハチミツの蘊蓄

ハチミツは花の蜜ではありません！

ハチミツは、ミツバチが集めた単なる花の蜜ではありません。蜂の巣に集め貯蔵されたハチミツは、花の蜜が変化したものなのです。ミツバチが花の蜜を集めて巣に貯蔵する過程で、花の蜜にミツバチの唾液が混じり、唾液の中の酵素の働きで花の蜜が変化を起こすのです。花の蜜は、ショ糖という糖が主な構成成分ですが、ハチミツは、このショ糖がミツバチの酵素の働きでブドウ糖と果糖に分解しています。

ハチミツの主な成分は糖類で、約80%を占めます。残りの約20%のほとんどが水分です。糖類は、ブドウ糖と果糖がほとんどを占めます。ちなみに、花の蜜（ショ糖）がそのまま多く残っているハチミツは、熟成が不十分でハチミツとは言えません。

天然のハチミツと加工ハチミツ

ハチミツとして売られているモノには、天然のハチミツと人の手が加えられた加工ハチミツがあります。

天然のハチミツとは、ミツバチの巣から搾り取ったハチミツを、巣のかけらなど不純物を濾過して取り除いたものです。ハチミツは牛乳などと違って殺菌する必要がないので、加熱などもしない本常に天然そのままのハチミツです。

一方、加工ハチミツには、幾つかの加工パターンがあります。

(1) 匂いや色を消すためにミネラルなどの成分を取り除いたもの。精製ハチミツと呼びます。

(2) ハチミツ以外の糖類を加えたもの。加糖ハチミツと呼びます。

(3) 水分を蒸発させるために加熱したもの。

ハチミツは含まれるミネラル分などによって、匂いの強いもの、色の濃いものなどになります。この匂いや色をわざわざ消すために精製します。これが(1)の精製ハチミツです。(2)(3)の加工は、不完全な状態でハチミツを採集したときに行われます。ハチミツは巣の中でショ糖の分解と水分の蒸発が行われますが、この過程が済んでいない状態、つまりハチが集めたばかりのハチミツを採集したのが不完全な状態です。この状態は、水分が多く濃度が低いので、糖類を加えて濃度を上げたり、加熱して水分を蒸発させ濃度を上げます。場合によっては、ハチミツの量を増やすために糖類を加えることもあるようです。

どちらにしても、加工ハチミツは天然ハチミツとは別物と思ってください。

ハチミツが白く固まるのは糖類の結晶化

ハチミツが白く固まることがあります。これは、ハチミツ内の糖類が結晶化するためです。決して、品質が低下しているわけではありません。

ハチミツは水分が少ない濃縮された状態ですから、もともと結晶化し易いのです。温度が低くなればより結晶化しやすく、また、果糖よりブドウ糖の方が結晶化しやすいので、ブドウ糖の量が多いハチミツは結晶化しやすくなります。

ショ糖や水分が多いハチミツは結晶化しにくいので、ある意味、結晶化したハチミツは天然ハチミツであるとも言えます。しかし、結晶化のしやすさはブドウ糖の量によるので、果糖が多い花のハチミツは結晶化しにくくなります。アカシアのハチミツは結晶化しにくいようです。

結晶を溶かすには50度くらいのお湯で湯煎します。高い温度で加熱すると、ハチミツに含まれるビタミンなどの栄養素が壊れてしまうので、時間がかかりますが50度位のお湯で溶かすのがベストです。結晶は完全に溶かさないと、残った小さな結晶を核にまた結晶化してしまいます。