

## 白く濁っているのですが… 「はちみつ・オリーブオイルの結晶化のお話」

「久々にはちみつを使おうと思ったら白く濁って固まっていたのですが…」それは「結晶化」が起きていることが原因です。湯せんで戻せば使えるようになります。今回は、はちみつやオリーブオイルで起きる結晶化についてのお話です。

はちみつは、少ない水分の中に主成分の糖が無理に溶け込んだ状態（飽和）になっています（約80gの糖分が約20gの水分に溶けている状態です）。糖の大部分はブドウ糖と果糖ですが、ブドウ糖が飽和状態になっているため時間とともに結晶として析出していきます。

結晶は変質などではなく、はちみつの性質であり、**結晶化しても品質に問題はありません。**



結晶ができた状態

### ●結晶化を防ぐポイント

結晶の発生は気温など環境によって違いがあります。最も結晶化しやすい温度は13～14℃といわれており、一般的に冬季になりやすいです。

同様の現象はオリーブオイルでは10℃以下になると起こります。結晶化を防ぐポイントは寒いところで保管しないことです。

写真左：オリーブオイルを冷蔵庫で2日間保管し結晶化したもの。

写真右：結晶化したオリーブオイルを室内で保管し直して元に戻ったもの。



東海コープホームページに「おいしくて、安全なおはなし」のバックナンバーがあります。



### ●「結晶化」って戻すにはどうすればよいの？

- ① 水を張った鍋に、結晶化したはちみつやオリーブオイルを容器のまま入れます。このとき容器のふたは取り、水面は、はちみつの量より少し下になるようにします。
- ② 鍋を火にかけて、50～60℃ぐらいのお湯の中でかき混ぜながら結晶を溶かします。加熱しすぎると成分が変化したり、味が変わったりするのでお湯が熱くなりすぎないように注意してください。
- ③ 結晶が残っていると再結晶しやすいので、完全に溶かしてください。結晶が完全に溶けたらお湯から出し、自然に冷まします。



2022年  
11月4週  
(47号)

東海コープからの  
おいしくて、  
安全なおはなし

