

こんな声がありました！

# はちみつが白く濁っているんだけど…。「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、**白く濁って固まった**のよ…

そういえば、私も！**オリーブオイル**を使おうと思ったら濁って、全体的に白っぽかったのよね。



これってもう使えないのかしらね～

う～ん、もったいないな…



これは「**結晶化**」が起きているのだよ。  
湯せんで戻せば、問題なく使えるようになるのじゃ。

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。一度結晶化がはじまりますと、それが核となって、さらに結晶がすすみます。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は問題がありません**。使用しづらい場合には湯せんで温めてお使いください。

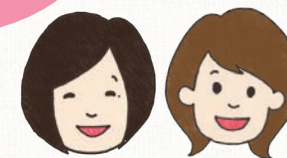


**POINT** 特に寒い時期の保管場所には要注意！！

結晶の状態は気温など環境によっても違いがあります。**結晶は一般に冬季になりやすいのですが、夏でも起こります**。最も結晶化しやすい温度は約13～14℃といわれていますが、一定の温度が続くよりも温度変化があった方が結晶は起こりやすい傾向があります。



なるほど！  
保管場所と温度に気をつけなくちゃ！



## 豆知識

「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をビンのまま入れます。このとき、ビンのふたは取り、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、50～60℃ぐらいのお湯の中で、はちみつをかきまぜながら結晶を溶かします。加熱しすぎると、はちみつは成分が変化したり、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 結晶が溶けたらお湯から出し、自然に冷まします。



オリーブオイルも、10℃以下になると白く濁ることがあります。ぬるま湯、もしくは暖かい場所にしばらく置くと、濁りは消えます。

