

塩のささやき

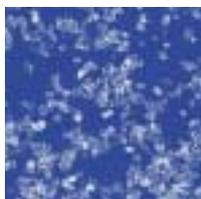
日本人の生活と文化の中にしっかりと息づく塩。日本人にとっての塩を見つめ直すとともに、最新の塩情報をお届けしてまいります。

SALT通信
Vol.5

特集
塩と味覚



塩をほんのひとつまみ利かせるだけで肉や魚や野菜、そしてお吸い物やご飯までもが、たちまちその魅力や個性を放ち始めます。塩は、まさに料理の名脇役。隠し味にして存在感があり、主役食材の隠れた旨味をも引き出します。



塩は味覚と食欲を刺激し、素材の持ち味を引き立てます。

塩が甘みを引き出す？

賑やかな蝉の声に誘われて、遠い夏の日々の記憶が甦ります。あの頃の夏休み、たっぷり遊んで家に帰ると、き～んと冷えたスイカやトマトが待っていました。その傍らに決まって用意されていたのは「塩」。パラパラッとふりかけてかぶりつくと、みずみずしい甘さが喉に染み渡り、遊び疲れた体が息を吹き返すようでした。そういえば、かつての夏みかんは、思い出すだけでも顔が歪むほどすっぱかったものです。ところが塩をかけるとなぜか甘くなり、とても不思議に感じました。

実はこれ、甘み、酸味、苦み、塩辛さなど、味覚によって舌に伝わる早さが違うためだったのです。塩辛さは甘みより早く伝わる、つまり舌はまず塩の味を感じ、その後で果物の甘みを感じたために、ほのかな甘みが強調されたのです。お汁粉に塩少々を加えるのも、ふかしたさつまいもに塩をふるのも、同じように甘みを引き立たせるため。さらに、夏みかんでは、酸味

を和らげる塩の作用もひと役かっています。

塩を利かせて夏バテ解消！

夏バテの季節だからこそしっかり食べて体力をつけたいもの。たとえば、疲労回復や消化を助けるビタミンB群を多く含む豚肉は、お勧め食材の一つ。軽く塩をふってグリルで焼くと、芳ばしい香りが広がって食欲が刺激されます。何より肉のおいしさが際立って、思わず箸が進みます。このように塩による刺激は食欲を増進させ、塩と素材がかもし出す独特の旨味や風味を引き出します。さらには、おいしいものをおいしいと感じる正常な味覚を保つ役割も果たしているのです。

また、塩の主成分・ナトリウムには、暑さによる疲労を防ぐ働きがあります。逆に不足すると、疲れやすくなり食欲も落ちてしまいます。塩を適度に上手に活かして、この夏をおいしく元気に乗り切ってください。

日本海米



塩で調理する

塩を語る

塩と深いかわりをもつ人たちが登場し、塩の意外な一面やエピソードについて語ります。

プロの料理人に聞く、「塩で味を立てる」コツ

塩の使い方が料理の決め手。江戸料理「山さき」店主・山崎美香さんに、塩を活かして素材の味を立てさせる、プロのコツをお聞きしました。

Q 塩を効かせるタイミングは、素材によって違いますか？

海の魚にはあらかじめ塩をふり、塩が溶けるまで待ちます。魚の下に割り箸などを置くと、余分な水分が滴り落ち、こんがり焼き上がります。鮎など淡水の魚は、焼く直前に塩をふります。ヒレや尾の部分にはねじ込むように塩をつけると、焼き落ちず、見た目がきれいに仕上がります。

炒め野菜では、ナスや冬瓜をごま油で炒め、仕上げに塩をふっただけのシンプルなお味つけでお出することがあります。貝類やえびと一緒に炒めると、魚介から出たスープが野菜にしみこみ仕上げに効かせた塩が、旨味を引き立てまわります。そら豆などの豆類やとうもろこしをゆでる時は、

甘みや旨味を引き出すために、ゆで湯にほんのり塩味がつく程度の塩を入れます。野菜をゆがく時は、ほんのおまじない程度。極力、露地物を使い、旬の味覚をそのまま楽しんでいただくためです。

Q 塩を使った下ごしらえには、どんな方法・コツがありますか？

おくらや枝豆は、調理の前あらかじめ塩すり（塩をふり、軽くもむ）をします。表面を覆っている繊毛やゴミが取れ、緑が鮮やかになります。

海の魚をさばく時は、わたを取り除き、開いたお腹を海水と同じ濃度の塩水で洗っています。水で洗うと身に水分がしみて水っぽくなりますが、塩水だと身がしまり、旨味も逃げません。

数の子などを塩抜きするときは、薄い塩水につけて塩抜きします。これは呼び塩という方法です。鯖をしめるときは、三枚におろした身にまんべんなく塩をふり、水気をよく切ってから酢につけます。鯖のくせがぬけて味が整います。

Q プロ秘伝のテクニクを、何かご紹介いただけますか？

まぐろのお刺身にほんの少量塩をふるると、赤身が鮮やかになり、身も引き締まります。

鯛や平目など白身のお刺身は、少し寝かせたほうが旨味が増します。しかし、身にハリがなくなり、食感に物足りなさを感じられる方もいらっしゃいます。こんな時は、厚切りまたは糸作りした身に、軽く塩をして、常温で10分ほど待つと、ふりふりとした食感が甦ります。ただし、この時の塩加減は微妙。少々経験が必要かもしれません。

Q 素材や料理によって、塩にも相性の良し悪しがありますか？

私は、調理用にはもっぱら純度の高い食塩を使っています。このピュアな塩辛さが、素材の味をそのままに、旨味をきれいに立たせます。特におすすめなどは、少量できりっとした味に決まります。にがりの多い塩では、味にはらつきが出たり、味がぼんやりして使う量が多くなります。

また、塩加減は体調によって多少違ってくるものですが、食塩なら塩の量を一定に保ちさえすれば、いつもの「山さき」の味が保てます。

ただ、天ぷらのつけ塩などお客さま自身がお好みで使われるものは、つける塩の量が多少違って味に影響が出ないように、塩辛さがストレートに出ない粒の大きい塩を添えています。



山崎美香さん
東京・大塚の「なべ家」にて江戸料理を修行し、2002年、神楽坂に「山さき」をオープン。近隣の食材を活かした江戸風の鍋料理や魚料理が話題を呼んでいる。

SALT DATA 食品・調味料中に含まれる塩分

厚生労働省は、「適正な食塩摂取量」を「成人1日10g以下が望ましい」としています。あくまでも目安ですが、塩感受性の人はこの数値を守ることが望ましいでしょう。さて、私たちが摂取している塩分は、実は調味用の塩からは1日1g程度。残りは食品や調味料からです。見えない塩分を知って、過不足のない食生活を送るよう心がけてください。全ての数値は、平均的な塩加減で加工した場合で、全てがこの塩分量とは限りません。

食塩



小さじ1 5.0g中 ▶ 4.95g

塩鮭 1切れ(55g) ▶ 4.5g



塩だら 小1切れ(50g) ▶ 2.5g



たらこ 1/2個(50g) ▶ 3.3g



梅干し 1個(10g) ▶ 2.5g



辛みそ 小さじ(6g) ▶ 0.8g



甘みそ 小さじ(6g) ▶ 0.4g



カレールー 1人分(18g) ▶ 1.8g



濃口しょうゆ 小さじ(6g) ▶ 0.9g



薄口しょうゆ 小さじ(6g) ▶ 1.0g



ウスターソース 小さじ(5g) ▶ 0.4g



めんつゆ 大さじ(18g) ▶ 1.5g



トマトケチャップ 大さじ(18g) ▶ 0.6g



マヨネーズ 大さじ(14g) ▶ 0.3g



参考:『食品交換表』(日本糖尿病協会) 『食べる健康大事典』(学研)

にがりと味覚

おもしろ塩百科

思わず「へえ～」と興味くなる塩に関する知識をご紹介します。

塩の味は、にがりと粒の大きさで変化する。

にがりは塩の副産物。ミネラルの宝庫。



にがりは、海水から塩分(塩化ナトリウム)を取った残りの液体です。海水にはほとんどのミネラルが含まれていますから、にがりは塩化ナトリウム以外のミネラルの宝庫と言えます。

にがりには、マグネシウム、カルシウム、カリウムなどが含まれています。苦みのもとはマグネシウム。塩化カリウムは酸味、硫酸カルシウムは甘みを感じさせます。これらミネラルの味が塩辛さを和らげ、複雑な味を生み出すのです。

にがりは塩の結晶内に入ることにはできず、液体の状態では結晶の周りに付着しています。にがりの多い塩がペトついているのは、この付着量が多いからです。にがりの濃度は、塩の製造過程で釜の炊き方(どこまで煮つめるか)や、脱水方法(どこまで分離するか)で調節されます。塩の中にはにがり含有量は、食塩では1%以下程度。多いものでは7%程度含まれています。

にがりの多い塩に甘みを感じるのなぜ?



ひどい目に遭うことを、苦汁を飲まされること表現するように、にがり自体は苦みが強烈でとても舐められたものではありません。しかし、にがりの多い塩を舐めると、丸みや甘みを感じます。これは舌が、まず塩の表面に付着したにがりの苦みに反応し、その後で結晶の塩辛さを感じるため、苦みで塩辛さがこまかされたというわけです。

塩を使って調理する場合、にがりの含み具合によって素材の味も微妙に変わります。味の好みは人それぞれですが、白身魚や肉のステーキには、にがりの少ない塩が合い、クセのある青身の魚やラム肉などには、にがりの多い塩が合うようです。ただし、これは天ぷらのつけ塩のように直接味わ

ものや、焼き物の振り塩などで使う場合のこと。煮ものや炒めものでは、この差はほとんど感知できません。

塩の粒の大きさも味覚に影響を与える



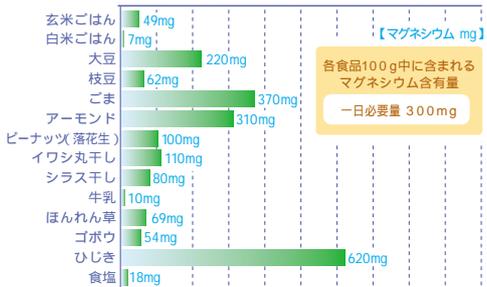
塩の味は、粒子の大きさにも左右されます。粒の大きな塩は、舐めた時に丸みを感じますが、これは舌の上で溶けにくく、塩辛さがゆっくりと舌に伝わるからです。逆に、粒の細かい塩は、舌の上でさつと溶けるため、塩辛さを早く強く感じるようになるのです。たとえば、粒の大きな塩をすり鉢などで粉状にすると、丸みが消えて、粒の細かい塩と変わらない塩辛い塩に変身します。また、岩塩は甘みを感じるというのも粒の大きな岩塩を食べているからで、粒の小さな岩塩であれば、塩辛く感じます。

粒の大きさの違いを料理に活かすこともできます。粒の小さい塩は、食材へのなじみが早いいため、ふり塩や仕上げの塩に最適。お吸い物の味も、素早くきりりと決まります。大きな粒の塩はつけ塩に。そのまま口に入れて程よい塩辛さを感じます。

塩まめ知識

マグネシウムの多い食べ物

にがりの主成分・マグネシウムはミネラルバランスを維持するミネラル。食品からも積極的にとるよう心がけましょう。



参考: 五訂増補日本食品標準成分表

RECIPIE

塩が決め手の日本海水オリジナルレシピ (レシピ考案・高城順子先生)

Vol.5 季節を先取り、秋の味覚を食卓に

材料(4人分).....
米 2C、栗 20コ、酒 大さじ2、塩 小さじ1、昆布 15cm、栗を浸すための塩水(2~3%)

作り方.....

- 栗は2~3%の塩水に半日程浸し、柔らかくなったところで皮をむきながら水につける。水を切り、かぶる位の水と合わせ、火にかけ、沸騰したら1~2分煮て、火を止め、ぬるま湯につける。
- 米は炊く30分~1時間前に洗ってザルにあげておき、炊飯器に加える前に取り出しておく。
- 昆布は切れ目を入れて2C強の水を加えて30分以上おき、炊飯器に加える前に取り出しておく。
- 炊飯器に米、酒、塩を入れ、昆布だしを2C強の目盛りまで注ぐ。水けをきった栗を加えてひと混ぜし、炊く。

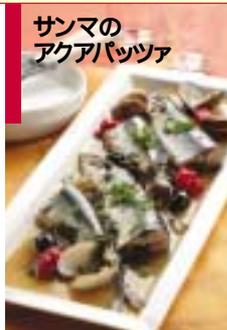


栗ごはん

材料(4人分).....
サンマ 4尾(塩 小さじ1/5、こしょう少々、白ワイン 大さじ2) オリーブ油 大さじ1、アサリ 12コ、黒オリーブ 6コ、ドライトマト 1枚、プチトマト 6コ、水 1C、ケイパー 大さじ1、アンチョビ 1枚、オリーブ油 大さじ2~3、塩 小さじ1/4、こしょう少々、イタリアンパセリ(みじん切り) 大さじ1

作り方.....

- サンマは2つに切って洗い、水をきり、塩、こしょうをふり、さらに白ワインをふりかけてザルにあげておく。ドライトマトはせん切りにする。ケイパーは水で洗う。アンチョビはたたいておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し魚の両面をカリッと焼く。油を捨て、アサリ、黒オリーブ、ドライトマト、水を入れる。
- 沸騰したらケイパー、アンチョビを入れ混ぜ、強火で煮汁をすくって魚にかけながら7~8分煮、アサリの口が開いたら塩、こしょうで味を整える。
- オリーブ油を入れ、イタリアンパセリをふる。



サンマのアクアパッツァ



★ポイント★
皮むきが面倒な生栗も、塩水につけておくとうまくなりやすくなります。また、硬い栗をあらかじめゆで下ゆでをしておくことで、ふくらご飯の中にもほくほくの栗が踊る、上手な炊きあがりとなります。味つけは、昆布だし、酒、そして塩。雑味の少ないあっさりとした塩味が、栗のほのかな甘みと風味を干渉することなく引き立てます。



★ポイント★
サンマに塩をふっておくのは、余分な水気を取り、身をしめるため。さらに白ワインをふることで、青魚特有の生臭みもなくなります。サンマ、アンチョビの塩分があるので、仕上げの塩は味見をしてからお好みで。魚介の旨味とオリーブオイル&ハーブの香りがバランスよく溶け合った、満足感のある一品です。

料理研究家の高城順子先生に国産原料100%の安心・安全な日本海水の「和の豊塩」を使った季節のレシピを考案していただきました。

詳しいレシピに関しては、担当営業までお申し付けください。

日本海 水からのお知らせ

トピックやニュース、キャンペーンや商品情報など、日本海水の最新情報をお知らせします。

Information

塩味そのまま、ナトリウムを50%カットの健康ソルト

「お塩で減塩」リニューアル新発売。

健康志向の消費者の皆様から高い支持をいただいております、「お塩で減塩」(厚生労働省許可・特別用途食品)を7月3日にリニューアル新発売いたしました。

「お塩で減塩」は、独自の技術で自然な塩味はそのままに、ナトリウム分を50%までにカットした健康ソルトです。果物や野菜にも含まれているミネラル、塩化カリウムを50%配合することによって、塩化ナトリウムの50%カットを実現しました。国産海水塩を100%使用し製造しているため、安心・安全に、おいしく、自然に減塩することができます。また「お塩で減塩」の結晶は、「トレミー形」(逆ピラミッド形)。この結晶形は溶けやすく、塩味を素早く感じるため、摂取量を少なくすることができます。加えて、一粒一粒の逆ピラミッド部分に塩化カリウムが均一に入り込んでいるため、使い始めから終わりまで、ムラなく50%の減塩が可能です。

食事療法の素材として適するものであって本品を多量に使用しても病気が治るわけではありません。医師・管理栄養士等の相談・指導を得て使用してください。

肝臓疾患および食事療法中の方はお控えいただくか、あらかじめ医師に相談の上ご使用ください。

簡単！ 減塩ポイント

Point!

カリウム摂取で塩分を排出

カリウムには、体内のナトリウムを腎臓から尿内へ排出する働きがあります。たとえば、塩分の多いみそ汁にカリウムの多いわかめを入れるのは、とても理にかなったことです。

Point!

酢やハーブを使うと低塩でもおいしい

酢やレモンで酸味を加えたり、香辛料やハーブで香りづけをすると、低塩でも物足りなさを感じません。サラダはもちろん、漬け物好きには酢＆ハーブを加えたピクルスがお勧め。



Point!

外食やスナック菓子に注意!

家庭で減塩を心がけていても、外食には塩分の多いものが多い。ラーメンや蕎麦は、汁を残すだけでもかなりの減塩に。またスナック菓子も塩分たっぷり。ほどほどに。



「お塩で減塩」

(厚生労働省許可・特別用途食品)

ナトリウムの摂取制限を必要とする患者用の食品として、厚生労働省から「特別用途食品」の表示許可を得ています。医師に食事を制限された方(高血圧・心臓疾患の方)に限りお使いいただきたいお塩です。
(容量・350g/80g)

「お塩で減塩」の結晶形(トレミー形)

塩水の表面の結晶が、自らの重さで少しずつ沈み込みながら成長した、「トレミー形」(逆ピラミッド形)をしているのが特徴です。



9月発行予定 次号告知

特集: 塩の種類と適正

塩の形や種類はいろいろ。その使い分け方に迫ります！

表紙・裏表紙/塩の結晶 写真提供: たばこと塩の博物館

株式会社 日本海水 <http://www.nihonkaisui.co.jp>

<本社> 東京都中央区日本橋大伝馬町10番6号フォーリッチビル5階 TEL:03-5652-8751 FAX:03-5652-7756

<東京営業部> TEL:03-5652-8753 FAX:03-5652-7756 <販売促進部> TEL:03-5652-8754 FAX:03-5652-7756

<大阪営業部> 大阪府大阪市淀川区西宮原1丁目8番地24号新大阪第3ビル5階 TEL:06-6392-8889 FAX:06-6392-9071

[本誌に関するお問い合わせ] SALT通信「塩のささやき」編集部 TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076