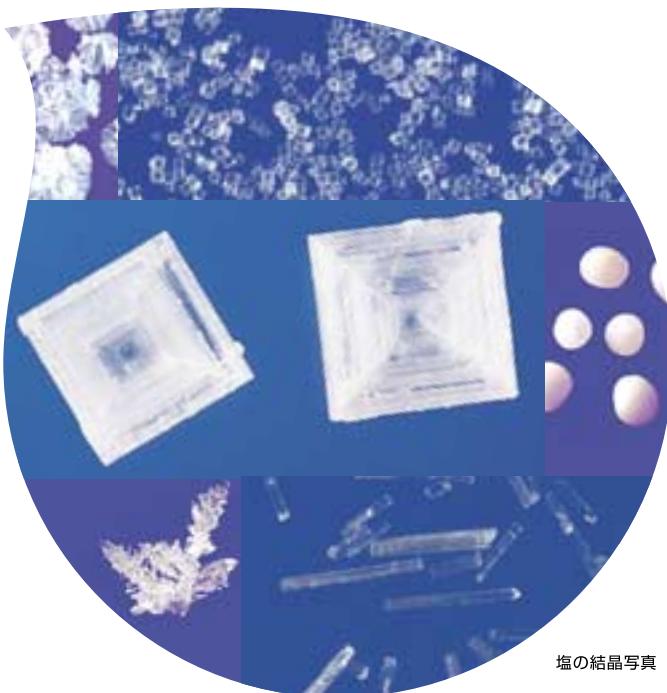


塩のささやき

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.6

特集
塩の種類と
適正



塩には、結晶の違いや粒の大きさ、にがりの量などさまざまな種類があります。

製造工程などの違いにより結晶の形は変化する。

初めて雪の結晶を見たとき、妖精のようなその美しさに、思わず息を飲んだ方もいらっしゃるでしょう。実は、塩の一粒一粒も結晶です。

塩が白く見えるのは光の乱反射のせいで、結晶自体は無色透明。まるでジュエリーのような結晶が数種類あります。結晶化する時の条件によって、さまざまな形に変化するためです。

例えば、濃い塩水を大きな釜で勢いよく炊くと、最もよく見られる「正六面体」の結晶になります。平釜でしづかに炊くと、宝石のようなピラミッド型の「トレミー」結晶になり、トレミーが脱水や包装の過程で壊れると、可憐な花を思わせる「フレーク」結晶に変わります。平釜で高温で炊くと、結晶同士が結びついで、ちょっとアバンギャルドな雰囲気の「凝集晶」になります。

ところで、よく「あらしお」という表現がされますが、漢字にすると「荒塩」と「粗塩」があります。特に厳密な違いはないですが、主に「荒塩」はがが

ガサしたフレーク結晶の塩、粗塩はにがり分が多い凝集晶の塩を言っているようです。

にがりの量で変わる塩のサラサラ度

サラサラした塩、湿った塩。この違いには、にがりの量と粒の大きさが影響しています。サラサラとした塩は、にがりが少なく粒が小さい塩。にがりが少なく粒が大きいと、ガサガサとかさばった塩になります。湿っている塩は、粒の大小に関わらず一般的ににがりの多い塩です。

にがりの量は、釜の炊き方や脱水法で調節されます。粒の大きさは、すなわち結晶の大きさ。結晶をどこまで成長させ、どの段階で止めるかで決まります。微粒や粉状の塩は、結晶を細かく碎いたものです。

このように、様々な塩の種類の適正を見極め、味噌や醤油、麺類などの加工食品ごとにうまく使い分けられています。

日本の食文化を支える塩

塩を語る

塩と深いか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。

塩を選んで活かす、伝統の知恵と技。

日本の食文化を代表する、味噌・醤油・麺。食品加工のプロ達は、塩の適正を有効に活用し、安全・品質を追求し続けています。

味噌の熟成を助け旨味を引き出す塩



味噌は、蒸したり煮たりした大豆を漬け、麹と塩を混せて仕込み、長いものは一年から二年熟成させて造るものもあります。仕込みの時に塩を加えるのは、熟成過程での雑菌の繁殖を防ぎ、耐塞性酵母などが働きやすいように、熟成の場を整えるためです。

味噌は日本の食文化を支える伝統ある調味料。多くの製造元はこの伝統の味を守るために、粒が小さく均一で、塩分の純度が9.5%以上の並塩を主に使っています。安全確認や規格をきちんと管理・維持されていて、何より昔ながらの味を保てるからだそうです。

ちなみに塩分の純度が低い塩を使用したり、ミネラルやにがりを加えたものは基本的に「無添加味噌」という表示はできません。

低温熟成が必要な醤油 雑菌から守る塩



醤油特有の色や風味は、大豆、小麦、食塩のコラボレーションによって生まれます。醤油の主流は本醸造方式で造られる「こいくち醤油」。製法は、蒸した大豆と炒った小麦を混ぜ、種麹を加えて「麹」を作り、水で溶かした塩（塩水）と一緒にタンクに仕込んで「もろみ」を作り、搅拌を重ねながら約6ヶ月発酵・熟成させます。

塩は、この発酵・熟成の過程で腐敗の原因となる有害菌を抑え、乳酸菌や酵母など有用な微生物をやかに働く重要な役割を担っています。

醤油メーカーの多くは、安全性が高い国内産の白塩を使用。白塩は、並塩と同様に塩分の純度が95%以上ですが、粒がやや大きめです。

安全性に特に気を配っているのは、例えば低温で熟成させている製造元など。低温で時間をかけて発酵・熟成させる場合、塩に不純物が混ざつてると有害菌が繁殖する可能性が高まり、全てが台無しになる恐れがあるからです。

おいしい麺作りは塩加減で決まる！



うどんのコシやのどごしは、まさに塩加減次第。巧みな塩加減が、小麦粉に含まれるグルテンの性質にうまく作用して、生地を引き締め、弾力を与え、「シン」の強さを生み出します。

例えば、手打ちの技を今に伝えるうどんの本場・讃岐には「十三寒六」という麺作りの極意が口伝されています。うどん生地をこねる時、小麦粉に塩水を混ぜますが、口伝はその濃度を表したもの。夏は塩1に対して水3、冬は塩1に対して水6の割合で溶かせば、季節に応じた塩水ができる、一年中コシの強いうどんに仕上がるということです。

また、素麺作りは冬が本番。寒い時期に造られたものほどおいしいと言われます。素麺作りでも塩水の役割は重要。暑い時期には塩を多め、寒い時期には少なめに使い、さらに天日に干す翌朝の気温と天候をも予測して塩加減を調整します。まさに熟練した職人の勘が冴えわたる瞬間です。

SALT DATA 塩の結晶

塩の結晶は無色透明。塩が白く見えるのは、光の乱反射が原因です。塩の結晶の基本的な形は正六面体ですが、成長するときの条件の違いによって、さまざまな形に変化します。柱状・針状・樹枝状・球状は、非常に珍しい結晶です。



◆正六面体
(サイコロ形)



◆トレミー



◆フレーク



◆柱状・針状



◆樹枝状



◆球状



◆凝集晶

塩の結晶の標準的な形です。塩水の中で四方八方に均等に結晶が成長したものです。

塩水の表面に浮かんでできた結晶が、自重で少しずつ沈みながら成長したもので、逆ピラミッド形をしています。

塩水の表面に成長した結晶は、割れるとうすい板状(フレーク状)になります。

塩水の中で結晶が成長する際の条件で一方向に偏って成長し、細長い形の結晶ができることがあります。

結晶が成長する時の条件によっては、杉などの枝に似た樹枝状になることがあります。

散らばったり、壊れた結晶が、集まって結びついた結晶です。平釜で高温で焚いた塩や、にがり分の多い塩によく見られます。

【取材協力】
しょうゆ情報センター
(社)中央味噌研究所
さぬきうどん協同組合

塩と加工食品

おもしろ 塩百科

思わず「へえ～」といいたくなる塩に関する知識をご紹介します。

漬け物は、家庭でも手軽にできる塩の特性を活かした便利な常備食。

意外にも簡単な干物、練りものをつくつてみよう

意外にも簡単な干物、練り物のをつくつてみよう

ほとんどのパンにも塩が使用されています。これは、うどんや素麺と同様に生地を引き締め、弾力を与えるため。また、この作用によって生地の中に炭酸ガスが蓄えられ、ふっくらとした風味豊かなパンに仕上がります。

漬け物では塩の水分をコントロールする作用が活躍します。塩漬けすることによって野菜の水分が抜け出て、逆に野菜に塩が入り込んで、有害な微生物の繁殖を抑えます。

ほとんどのパンにも塩が使用されています。これは、うどんや素麺と同様に生地を引き締め、弾力を与えるため。また、この作用によって生地の中に炭酸ガスが蓄えられ、ふっくらとした風味豊かなパンに仕上がります。

ほとんどのパンにも塩が使用されています。これは、うどんや素麺と同様に生地を引き締め、弾力を与えるため。また、この作用によって生地の中に炭酸ガスが蓄えられ、ふっくらとした風味豊かなパンに仕上がります。

ほとんどのパンにも塩が使用されています。これは、うどんや素麺と同様に生地を引き締め、弾力を与えるため。また、この作用によって生地の中に炭酸ガスが蓄えられ、ふっくらとした風味豊かなパンに仕上がります。

マヨネーズや、かまぼこなど
塩には粘性を高める効果も

見えないところで塩が活躍している食品は、まだまだいろいろ。作り置きができる便利な加工食品を、ご家庭でも試作してみませんか？

味つけや保存力だけではない、広くて深い塩の役割

魚を用意し、表面のヌメリやウロコを取り、内臓を丁寧に取り除き、お腹をよく洗い、さらに冷水で丁寧にすすぎます。これを海水より濃いめの塩水塩対水1:1対10~15位に約1時間つけ、水切りをして、風通しの良い所に約半日干せば、丸干しの出来上がり。ひらきも同じ要領です。

干し時間は季節や天候によって異なります。表面が乾いて少し色づいたらOKと見てよいでしょう。また塩加減もお好みで調節。ただし薄味の場合には日持ちがしませんので注意してください。

魚の練りものにも挑戦。新鮮な魚の頭や内臓をとつて身だけにし、丁寧に水洗いした後、フードプロセッサーなどでミニチ状にします。魚200gに対し塩小さじ1/4、砂糖大さじ1/2、酒大さじ1/2を加えてよくこね、適当な大きさに整形。これでればつみれ風、揚げればさつま揚げ風、蒸せばかまぼこ風になります。

塩まめ知識 サラサラした塩とは

サラサラした塩は、一般家庭で最も多く使用されている使い勝手のよい塩です。そのサラサラ性は、水分を主要素に、にかり分、結晶形などさまざまな要素によって決まります。

● サラサラした塩の特長

- ・溶けやすく、吸い物・煮物・炒め物などの味つけが容易。
- ・振り塩を使いやすく、素材になじみやすい。
- ・肉、魚、野菜など素材を選ばず、どんな料理にも合う。
- ・計量がしやすい。

● サラサラ性を決める要素

- ・乾燥している(水分が多い塩はペタペタ)
※最も重要な決定要素。以下は、「乾燥」を満たした上での二次的な要素です。
- ・にがり分が少ない(にがり分が多いとペタペタ)
- ・粒状や正六面体結晶(フレークや凝集晶はガサガサした感じ)
- ・固結防止剤入り(固結防止剤なしは固まりやすい)
- ・粒が程よく小さめ(大粒はバラバラ、またはガサガサ)

RECIPE

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.6〉 塩味が新鮮！ 冬定番のおふくろの味。

材料(4人分).....

豚肩ロース(生姜焼き用の厚さ) 200g、塩 小さじ1/3、じゃがいも(あればキタアカリ) 4~5コ、ニンニク 1かけ、玉ねぎ 1/2コ、コマ油(太白) 小さじ1、昆布 7~8cm幅1枚、塩 小さじ1/2、水 2C

作り方.....

- ① じゃがいものは皮をむいて4つに切る。
ニンニクは皮をむき2つに切る。
玉ねぎは6つのくし型に切る。
昆布は2つに切っておく。
- ② コマ油を熱しじゃがいもを炒め、ニンニク、玉ねぎと加え炒め、豚肉を入れ炒める。昆布と水を加え、沸騰したらアスクをとり、落とし蓋をして15~20分煮、塩を振る。

塩豚じゃがいも



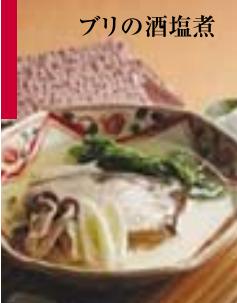
材料(4人分).....

ブリ 4切、大根 300g、ネギ 1本、しめじ 100g、水菜 3株、昆布 7~8cm幅1枚、生姜 1かけ、酒 3/4C、塩 小さじ1/2、水 11/2~2C

作り方.....

- ① ブリに塩小さじ1/2を振り10~15分置き、鍋に湯を沸騰させ、火を止めた所に入れ白くなったら水にとり、血合い、ウロコをとる。
- ② 大根はピーラーでリボン状にする。水菜は5~6cmに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 鍋に昆布、生姜の薄切り、酒、水と合わせ、弱火にかけ、沸騰したらブリ、大根、ネギ、塩と入れ、5分煮、水菜を加え2~3分煮る。

ブリの酒塩煮



塩だけで味つけした、ひと味違う肉じゃがです。砂糖を入れなくても甘味やコクが出るのは、豚肉、にんにく、玉ねぎ、昆布の甘味や旨みを、塩が上手に引き出しているから。熱を加えてもごま油の風味が生きているのも、塩味ならではです。素材の味を活かすため、塩は粒の小さな溶けやすいものを、仕上げの段階で散らしてください。



ブリは余分な水気を切った後、身を引き締め、臭みをとり、旨味を逃がさないために、あらかじめ塩を振っておきます。一度湯通して血合いを取るのは、煮ると出てくるブリ特有の生臭みをとるため。食感を邪魔するウロコも丁寧に取ってください。大根をリボン状にしたこと、煮込み時間はわずか10分以内とスピーディー。

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

旬の冬野菜を、塩漬けで満喫！

これからが旬の大根と白菜を使った、手軽にできる塩漬け3品をご紹介します。漬け物には、材料になじみやすい粒の細かな塩が最適。サラサラした食塩を使う場合は、材料を湿らせてからまぶすとよいでしょう。作り置きして、もう一品欲しいときや箸休めに、また酒の肴にも重宝します。

大根の柚子漬け

塩・砂糖・酢・柚子の相性が抜群で、大根のシャリシャリ感がほどよく残る、クセになるおいしさです。大根には塩、柚子には砂糖をまぶしておくのがポイントです。



◎材 料 ◎

大根	400g	砂糖	大さじ1
塩	大さじ1/2	(a)「酢	大さじ1/2
柚子	1/2コ	砂糖	大さじ1/2

白菜の旨み漬け

唐辛子のピリ辛さ、リンゴのほのかな甘酸っぱさ、昆布の旨みが、塩の働きで白菜に馴染んで調和します。塩と唐辛子で1晩漬けておくひと手間が、おいしさの決め手。



◎材 料 ◎

白菜	1/2株(約800g)	刻み昆布	4g
塩	大さじ1 1/2	リンゴ	1/2個
赤唐辛子	1本	塩は白菜の分量の3%	

大根のべったら風味漬け

翌日には食べられる即席のべったら風。塩、砂糖、酢のシンプルな味つけが大根の旨みを引き出します。皮つきのものと皮をむいたものを同時に漬けることで、食べ頃の時期をずらすことができます。



◎材 料 ◎

大根	1/2本	砂糖	75g
酢	大さじ3	塩	大さじ1 1/2

★作り方

- 1 大根は皮をむき、2~3cmの輪切り又は半月に切り、塩をまぶし重石をして2時間置く。
- 2 柚子も大根と同じに切り、砂糖をまぶしておく。
- 3 ①、②の水を絞り(a)の混ぜ合わせたものに混ぜ合わせる。
- 4 刻み昆布、りんごを入れ混ぜ30分程重石をする。



商品のご案内



程よいにがりでべとつきを抑え、毎日の料理に万能に使える安心安全純国産の塩です。肉や魚の振り塩、塩ひとつまみといった普段の料理にどうぞ。

和の豊塩

容量
200g/500g/1kg
105円/200円/350円(全て税込)

「和の豊塩 ご自慢レシピコンテスト」開催中!

お料理自慢が腕を競って大集結。ただ今、日本海水では、「和の豊塩」を使った、塩が決めてのおいしく独創性にあふれたレシピを、一般部門・ジュニア部門の2部門で募集しています。

●詳しくは日本海水ホームページをご確認ください。

<http://www.nihonkaisui.co.jp/wanotesio/contest/index.html>

11月発行予定

次号告知

特集: 塩を考える

塩の安全性。皆さんは正しい知識をお持ちですか

表紙・中ページ/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ドイビル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「塩のさやき」編集部 TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076