

料理や食品に欠かせない塩

塩には、食べものをくさりにくくしたり、発酵*を調節したりするはたらきがあるため、食品の加工にも使われます。

みそやしょうゆ、つけものは、そうした塩のはたらきを利用して、むかしからつくられてきた保存食です。

*発酵=微生物のはたらきで素材の成分が変化すること。
発酵食品には、しょうゆ、納豆、みそ、つけもの、かつおぶし、ヨーグルト、チーズなどがある。

つけもの

塩づけすることで水分が染み出し、雑菌が増えるのをおさえて、食べものがくさるのを防ぎます。また、塩が「発酵」を助ける微生物の栄養となり、うまみが増して、おいしくなります。

練り製品 (かまぼこ など)

こまかくした生の魚に塩を加えて練ると、たんぱく質がとけます。これを加熱すると、しなやかでだん力のあるかまぼこのでき上がり。

マヨネーズ

くさりやすいたまごの黄身を保存し、塩味をつけます。また、マヨネーズのねばり気を保つはたらきもあります。



食卓塩 食塩



しょうゆ

みそと同じ。



干もの

塩をふったり塩水につけたりしてから、天日干しして、乾燥させてつくります。塩のちからで魚から水分が吸い出され、雑菌が増えるのをおさえ、くさりにくくします。



塩の使いみち

家庭用
食品加工用



パン

生地をつくる時に塩を加えることで、小麦粉にふくまれる二種類のたんぱく質がからみあって、「グルテン」というねばりの強いたんぱく質に変わります。こうしてだん力のある生地になり、ふっくらとして風味の良いパンが焼けます。



めん類 (うどん、そうめん など)

塩水でこねると、小麦粉のたんぱく質がからみあって「グルテン」になり、ねばりが出て、コシのある仕上がりになります。

みそ

原料の大豆に「こうじ」というカビの一種と塩を混ぜると、塩がからだに悪い雑菌をおさえ、「こうじ」をゆっくり育てます。「こうじ」は、原料のたんぱく質をうまみに変えます。

そのほか、バター、ハム、ソーセージ、インスタントラーメン、おかしなど、多くの食品に塩は使われています。

5 こんなにある! 塩の使いみち



**日本で使われる食塩は
ほとんどが国産**

日本で使われる塩のうち、およそ85%は外国から輸入されたもの。その多くは、メキシコやオーストラリアでつくられた天日塩です。ただし、輸入された塩は、おもに工業用として使われるもので、食用の塩は、ほとんどが海水を原料として国内でつくられています。

**道路の凍結防止にも
塩が活やく**

水は0℃でこおりますが、濃い塩水はマイナス21℃までこおりません。この性質を利用して、雪の多い地方では、車のスリップの原因となる道路の凍結防止や積雪の除去のために、塩や塩水が道路にまかれます。

**工業用にも
塩はこんなに使われている**

日本の塩の消費量のうち、家庭で料理などに使われるのは、たった3%弱。みそやしょうゆなどをつくる食品工業用をあわせても、食用の塩は、全体の13%ほどしかありません。実は塩の多くは、ゴムやガラスの原料として、「ソーダ工業」や「一般工業」に使われているのです。

塩の
使いみち

塩の副産物・にがり

海水を煮つめていくと、「にがり」が塩に混ざって出てきます。

にがりは、とうふを固めるのに欠かせないものです。

しかし塩づくりにおいては、ここ100年、塩にふくまれるにがりの量を減らす努力が重ねられてきました。

にがりを多くふくんでいた むかしの塩

「にがり」は漢字で「苦汁」と書くとおり、とても苦い液体です。海水から塩を取り出した残りの液で、塩化マグネシウムという成分を主とするものです。

むかしの塩は塩分が80%以下のものが多く、にがりがたくさんふくまれていました。そのため人々は、買ってきた塩をザルにのせ、その下につぼなどを置いて、にがりを落としてから使っていました。

江戸時代、現在の千葉県・行徳でつくられていた塩は、とても評判が良かったのだとか。なぜなら行徳では、塩を積んで保存し、にがりや水分を落としてから売っていたからなのです。



すりつぶした大豆をしぼってつくった豆乳に、にがりを加えると、固まって、とうふができる。



にがりを取り除くことができる 現在の塩づくり

今では技術が発達し、にがりの少ない塩が作れるようになりました。

海水には、塩の成分である塩化ナトリウムのほかにも、塩化マグネシウムや硫酸カルシウムなどの成分が混じっています。成分によって結晶になる時間や温度には差があるので、その性質を利用して、にがり成分が結晶になる前に取り除くのです。

むかしは、塩から取り出したにがりを使い、各家庭や近所同士で、とうふをつくることもあった。

