

料理じょうずは塩じょうず

わたしたちがおいしいと感じる塩の濃さは1%前後。一方、さとうは0.5~80%の量をおいしいと感じることができるといわれており、「塩加減」がいかにおいしさのポイントになるかがわかります。



スイカに少し塩をふると、あまさが引き立ち、おいしくなる。

塩が一番おいしくて一番まずい食べもの

徳川家康が阿茶の局という人に「この世で一番うまいものは何か？」とたずねると、局は、一番おいしいのも、まずいのも塩であると答えたといえます。塩は、適度に使えば食べものの味を引き出しますが、多過ぎると、どんなにおいしいものでも食べられなくしてしまいます。それもそのはず、人が食べられないものは、毒性のあるものを除くと「くさったもの」「こげ過ぎたもの」「しょっぱ過ぎるもの」といわれています。

塩はほかのものでは代用できない

あまい味の食べものは、さとうだけではありません。さとうきびやはちみつ、くだものなども、さとうのようにあまく、からだの中で同じようなはたらきをします。しかし塩味は、塩からしかつくり出すことができません。

また、からだを動かすエネルギーを生み出すものは、ごはんやパン、さとうなどいくつもあるのに対して、細胞を保ったり、刺激を伝達したりといった塩のはたらきをしてくれる食べものは、塩以外にはありません。

おいしい塩の分量

わたしたちがおいしいと感じる塩加減は、多少の個人差や地域差もありますが、ほぼ同じです。汁物なら0.6~0.8%、煮物などごはんといっしょに食べるもの場合は1~2%、つけもので2~3%といわれています。

野菜(500g)の塩加減	サラダ	グラム	グラム
	1%の塩⇒	$500g \times 0.01 = 5g$	= 小さじ1
	浅づけ	グラム	グラム
2%の塩⇒	$500g \times 0.02 = 10g$	= 小さじ2	
	つけもの (保存効果あり)	グラム	グラム
3%の塩⇒	$500g \times 0.03 = 15g$	= 小さじ3 = 大さじ1	

味つけだけじゃない 塩のもつ底ぢから

塩が料理で果たす役割は、味つけだけではありません。
塩には、料理をおいしく、きれいに仕上げてくれる、
さまざまなちからがあるのです。

塩の効果 あれこれ



青くさをとる

キュウリなどを塩でもむと、水が
染み出てパリッとひきしまり、青
くさがとれます。



煮くすれを防ぐ

魚に前もって少量の塩をふってか
ら煮ると、身がしまり、煮くすれ
しにくくなります。



ごはんをふっくら

ごはんをたくとき、塩をほんの少
し加えると、ふっくらと風味良
くたきあがります。



焼き魚のヒレを きれいに仕上げる

魚を焼くとき、ヒレに塩を多めに
つけておくと、ヒレがくすれず
に焼けます。



卵白の あわ立ちを良くする

おかしづくりなどで卵白をあわ立
てるとき、塩をひとつまみ入れ
ると、あわがつぶれにくくなり、あ
わ立ちが良くなります。



うまみをにがさない

肉や魚に塩をふって焼くと、表面
が早く固まり、うまみがにげま
せん。また、塩水で魚介類を洗
うと、余分な水を吸わず、うま
みがにげません。



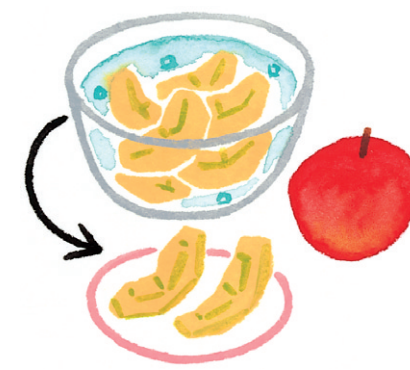
豆やイモを やわらかくする

豆やさといもを煮るときに塩を入
れると、芯までやわらかく煮上
がります。



色をきれいにする

ほうれんそうなどをゆでるとき、
お湯に少量の塩を加えると、きれ
いな緑色に仕上がります。



リンゴの色が変わらない

皮をむいたリンゴをさっと塩水に
つけると、表面の色が茶色く
なにくくなります。



ゆでたまごが きれいでできる

湯に塩を少し入れると、たまごに
ひびが入っても、中身が流れ出
てきません。

かくし味に 塩を使って もっとおいしく



あまみに塩→あまみが強められ
る
あんこやおしるこをつくるときに
塩を少し加えると、さとうだけで
つくるよりも、あまさが引き立ち
ます。



酸味に塩→酸味が弱められる
すし飯や酢のものに塩を加え
ると、酢の酸っぱさがやわらぎ
ます。



ダシに塩→うまみを引き立てる
こんぶやかつおぶしなどのダシ
には、うまみ成分があります。し
かし、塩がないと、うまみ成分は
味として感じられません。



食べものをくさいにくくする保存パワー

食べものをくさらせる雑菌が増えるには、水が必要です。塩には、食べものから水分を染み出させるはたらきがあるため、むかしから、食べものの保存にも活やくしていました。

さいきん 最近のつけものは長持ちしない？

むかしは保存食としてつくられていた、つけもの。しかし、現在スーパーなどで売られているつけものは、賞味期限が短いものがほとんどです。最近のつけものは、塩分量がどんどん少なくなってきており、保存がきかないものが多いのです。これは、冷蔵庫が普及して保存の必要なくなったことや、減塩の健康効果などから塩分の少ないものが好まれるようになったため。つけものや梅干しに使われる塩の量は、だんだん減ってきているのです。



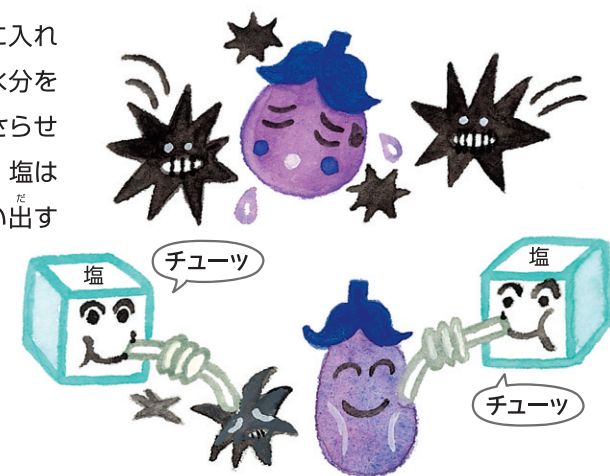
しょくざい ほぞん 食材の保存に

か 欠かせなかった塩

げんざい 現在、日本で一つの家族が1年に使う塩の量は、約3kg。しかし、昭和30年ごろまでは、今よりかなり多くの塩を使っていたといわれています。当時はまだ冷蔵庫のない家庭も多く、また、夏には夏の、冬には冬の野菜しかとれませんでした。今のように、いつでも多種類の食材が手に入るわけではなかったため、野菜や魚を塩づけにして保存し、一年中、食べられる工夫をしていたのです。冷蔵庫の普及した今では「保存」のために使用する塩の量は減りましたが、加工品や外食が増えているため、1人の人が口にする塩の量は、ほとんど変わっていません。

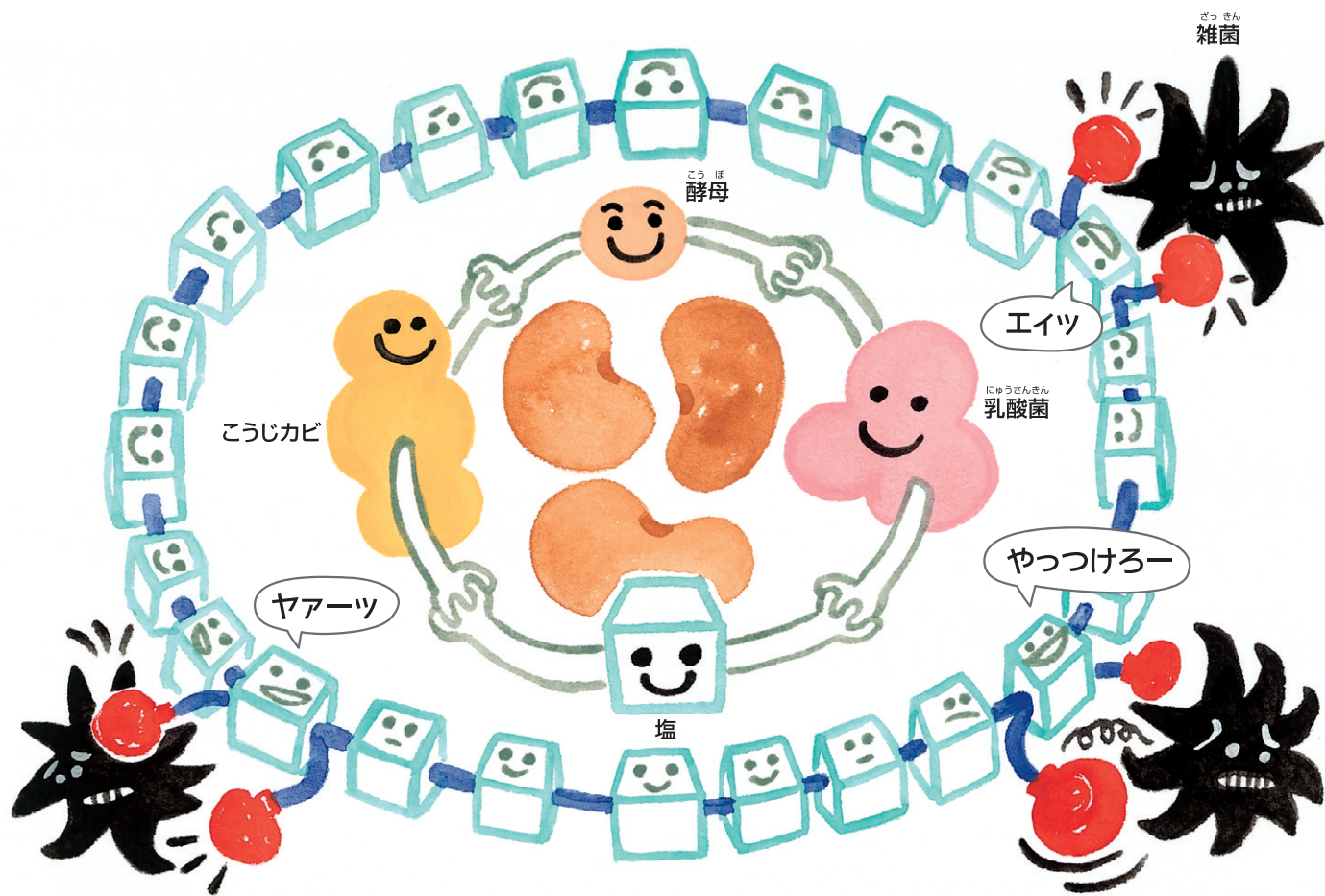
塩が食べものをくさいにくくするしくみ

野菜などを濃い塩水や塩の中に入れると、塩がそれらの細胞から水分を吸い出します。食べものをくさらせる雑菌は、乾燥が苦手。また、塩は雑菌のからだからも水分を吸い出すので、塩づけした食べ物は、くさいにくくなるのです。



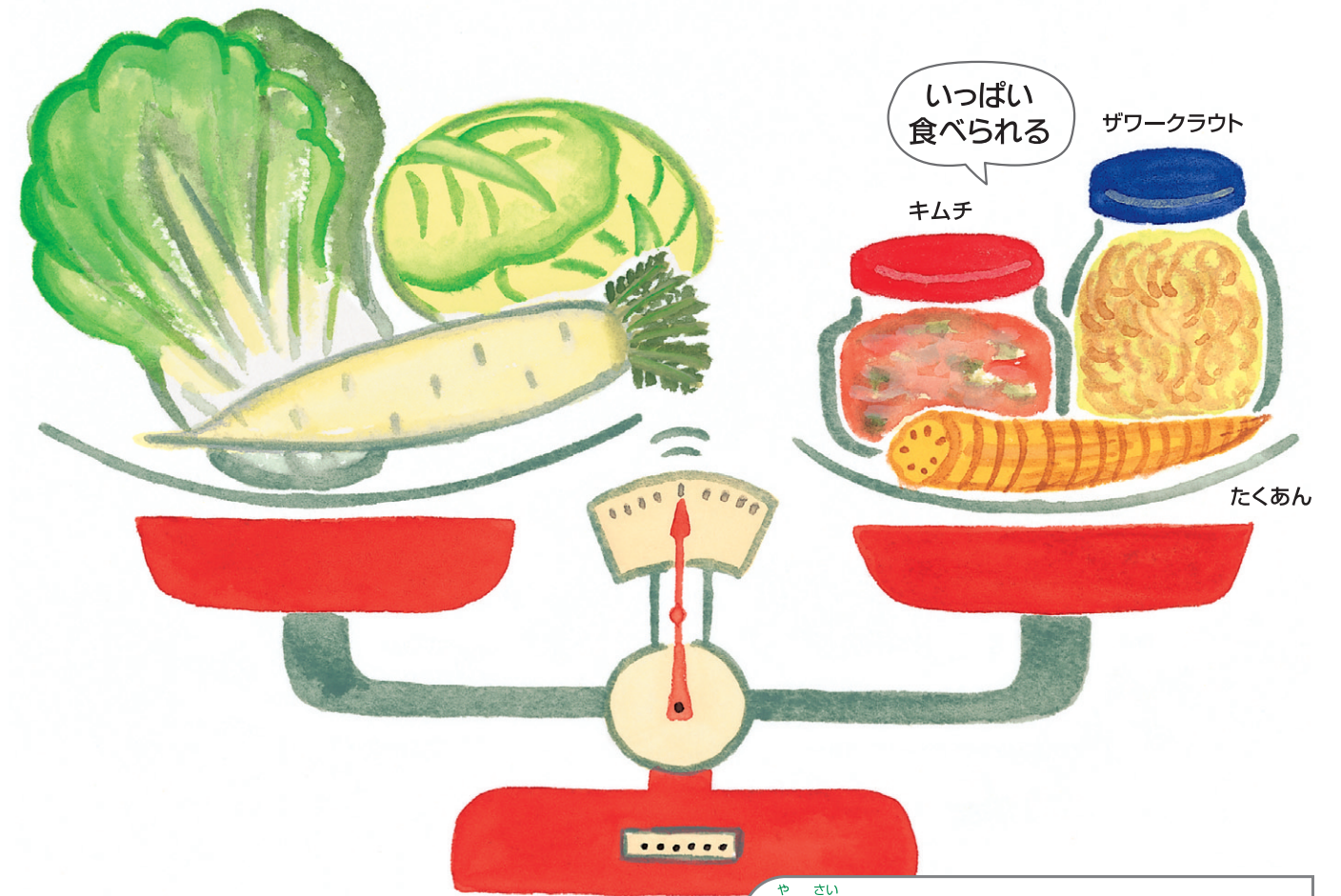
塩で加工すると、 よりおいしくヘルシーに!

塩は、食べものに塩味をつけ、保存し、さらにはうまみを引き出します。冷蔵庫の普及した今でも、塩づけや塩を使った発酵食品が好まれているのは、そのまま食べるより、うれしいことがたくさんあるからなのです。



調味料のうまみが増す

みそやしょうゆ、つけものなどの発酵食品をつくる時にも、塩は重要な役割を果たします。発酵とは、こうじや乳酸菌といった微生物を増やし、原料のうまみを引き出し、風味豊かに変化させること。塩は発酵のとき、雑菌をおさえ、微生物をゆっくり育てます。



**野菜をおいしく
たくさん食べられる**

生野菜をサラダなどでそのまま食べようと思っても、意外にたくさんは食べられないもの。しかし、つけものにすると、塩のちからで水分が染み出すので、たくさん野菜が食べられます。また、生のままではからみの強いダイコンや、青くさいハクサイも、つけものなら食べやすくなります。発酵で風味が良くなるうえ、加熱しないので、熱に弱いビタミンCもこわれません。

**日本人の
からだを守って
きた「つけもの」**

ヨーグルトなどの乳製品に多くふくまれる乳酸菌は、からだに良い微生物の一種。腸の中で、悪い微生物から、わたしたちのからだを守ってくれるといわれています。しかし、明治時代に入ら

で、日本人は乳製品を食べる習慣がありませんでした。その代わりに、当時の人々は発酵したつけものを毎日のように食べており、そこから乳酸菌をとり入れていたのです。