

# 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.1

特集  
塩の安全性



塩味のきいた美味しいおにぎりを食べると、お母さんを思い出します。今も昔も変わらない、家族を想うお母さんの気持ち。おいしくて安心な手づくりの味わいは、心も体も元気にします。



安心、安全なお塩をお届けしたい、そんな思いで塩づくりをしています。

## ■これからも、自然のめぐみを享受するために。

子供の頃、夏になると家族で海に遊びに行った思い出が誰にでもあるのではないのでしょうか。沖まで泳いだり、波と遊んだり、砂のお城を作ったり…。海の思い出は、美しい大海原や白い波、明るい陽射しとともによみがえります。それは、海に囲まれた国の日本人が、昔から海を大切に、美しいものと考えてきたからでしょうか。海で遊ぶことを海水浴と呼び、海水を浴びることで健康になる、風邪をひかなくなることも信じられてきました。

この美しい自然がそこなわれはじめたのは、いつ頃からでしょうか。かつては、井戸の水もそのまま飲むことができました。いま、私たちは水道の水すらフィルターを通して飲むようになっていました。まして、海水をそのまま口に入れることなどできません。汚染が進み、いまや天然資源である海水には自然の泥や砂利だけでなく、有害物質も含まれてしまっているのが現状です。

日本海水では、そうした有害物質を取り除くために、特殊な膜(イオン交換膜)で海水をろ過し、100万分の1mmという精度で有害物質を取り除いて塩づくりをしています。海のめぐみである“塩”を、おいしく安心して口にしていきたい、これが私たちの願いです。



## ■だれもが、“安心”して使える塩づくりをめざして。

現在、日本の市場には国内産・輸入品合わせて1000種以上もの塩が流通しています。しかし、なかには異物が混入しているもの、有害物質がすべて取り除かれていない商品もあります。また、パッケージ表示のルールが確立していないため、誤解を招くような表現が使われていることも少なくありません。“天然”“自然”をうたっている商品でも、それがほんとうに安心できる品質であるのか、正しい知識を持って選ぶようにしたいですね。

## 安全性の観点からみた日本の塩、世界の塩

日本では昔から「海水」を原料に塩づくりをしてきました。では、他の国々ではどのように塩をつくっているのでしょうか。塩は、原料別に大きく分けると次の3つに分類されます。

### 塩用語豆辞典

〔岩塩〕地殻変動によって陸上に閉じ込められた海水が、長い年月のうちに蒸発、結晶化し地下に埋没した塩。世界の塩資源の6割を占めます。

〔湖塩〕岩塩と同様に陸上に閉じ込められた海水が蒸発。そこでできた塩分濃度の濃い湖からとれた塩。岩塩になる途中の塩ともいえます。

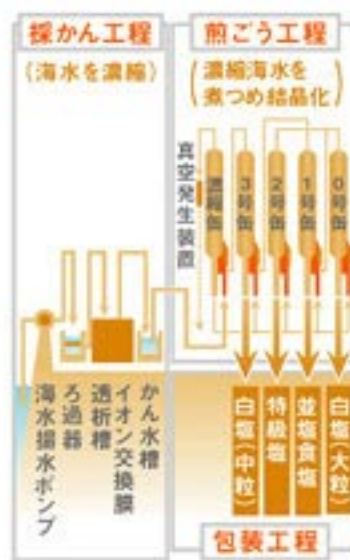
〔海塩〕日本で採れる唯一の塩資源は海水です。海水中のわずか3%の塩分を取り出して塩をつくっています。

世界の海塩のほとんどが海水を天日乾燥させて作る「天日塩」です。水分を蒸発させるだけなので、海水に含まれる有害物質がすべて取り除かれないこともあり、生産される環境によつては安全性に注意が必要な場合もあります。ちなみに、お隣の韓国では、加工食品の原料として使用する際、前処理工程を経たもの以外に天日塩を使用することは認められていません。

また、欧米で多く使用されている岩塩も、鉱脈から直接、採掘されたままでは重金属などの異物を含んでいる場合が多いため、食用の場合は一旦溶解し、精製される事がほとんどです。ところが、日本では2002年に塩の販売が完全自由化され、一気に規制がなくなりました。ここで、海外では食用とされていない塩も、数多く輸入され、食用品として店頭に並んでいます。

岩塩や天日塩と表示された商品を選ぶ際には、精製されている塩を選ぶことをお勧めします。

### 現在、日本の主流の製塩法



日本には、岩塩や湖塩は存在しません。また四方を海に囲まれているものの、土地もせまく、雨も多いことから、天日塩をつくるのにも適していません。そこで、海水の水分を効率よく蒸発させ、濃い塩水(かん水)を採り、それを煮詰めて塩を結晶化させる方法で、古来より塩をつくってきました。日本海水ではこの昔からの製法を受けつぎ、「イオン交換膜」で海水を濃縮・ろ過し、**有害物質を100万分の1ミリという精度で取り除いています。**

塩づくりに適さない日本であつたからこそ、知恵をしばり試行錯誤を繰り返した結果、生み出された、安心・安全な製塩技術です。しかし、前にも述べたように、塩に関する規制がなくなったのは、国内の塩についても同様で、商品の表示内容などで、消費者に誤解を招くようなものも少なくありません。もの珍しさ、イメージだけで塩を選んでしまうのは要注意です。**環境汚染など食の安全性が重要視される現代にこそ正しい知識を持って安全な塩を選びたいですね。**

現在、塩業界では、このような現状に直面し、正しくわかりやすい表示の必要性を感じ、ルール作り(公正競争規定)の策定を進めています。

## 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.1> 忙しい年末年始に大活躍の簡単パーティーレシピ

#### 骨付き鶏肉の塩ポトフ



材料(4~6人分)  
・鶏骨付き肉(モモ骨付き) 4~6本 ・塩 小さじ1 ・こしょう 少々  
・玉ねぎ2コ ・クローブ2~3本 ・キャベツ1/2コ ・セロリ2本 ・人参1本 ・にんにく1片 ・ローリエ2枚 ・粒こしょう 少々 ・塩 小さじ1  
・スープ 7~8C(水+ブイヨンキューブ 2コ) ・マスタード 適宜

#### 作り方

- 鶏肉に、塩、こしょうをし、大きめの厚手の鍋に鶏肉とスープをかぶるまで入れる。ローリエ、粒こしょうを加え、火にかけて一度沸騰させたあと、中火でアクをすくいながら10分程煮る。
- 玉ねぎは皮をむき、クローブを刺しておく。セロリは筋と葉を取り、2つに切る。人参は皮をむく。
- ①の鍋に人参、セロリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、塩を入れ、材料全体がかぶるまで、残りのスープを加え強火にかける。沸騰したら弱火にしてアクを取りながら50分程煮込む。
- 器に鶏肉と食べやすく切った野菜を盛り、マスタードを添える。



骨付き肉を使い野菜も大きく切ることで、見た目も華やかに。お肉に塩で下味をつけることでしっかり味がしみ込みます。塩味のポトフにすることで素材の旨味が一層引き立ちます。材料以外の野菜でもアレンジできます。

#### 豚肉のハーブ塩包み焼き



材料(4~6人分)  
・豚ロース肉 800g ・塩 1kg ・卵白 2コ ・ハーブ(バジル 4枚、タイム 4枚、ローズマリー 2本、オレガノ 4枚、セージ 4枚) ・クレンソウ 1束 ・オリーブ油 大さじ1

#### 作り方

- 豚肉はタコ糸で縛る。ハーブはきれいにし、大きなものは軸からとっておく。
- フライパンにオリーブ油をひき①を入れ回りをキツネ色になるまで焼き、パットに取り出す。
- 塩に卵白を入れよくもみ、手で握って型が出来た位にしっとりさせる。
- クッキング用ペーパーを敷いた天板に1/4量の塩を肉の土台になるように敷き、その上にハーブを1/3量敷きつめ、肉のせ残りのハーブで肉全体を包み、残りの塩で包み込む。200℃のオーブンで20分、180℃で20分焼く。火を止めそのまま15分置く。
- 塩を割り肉を取り出し薄切りにする。



肉の表面に焼き目をつけて、塩で包むことで肉の旨みを閉じ込め、香ばしく仕上がります。またお肉のまわりにハーブを敷きつめることでじっくり塩味がしみこみます。肉の大きさによって焼き時間が異なります。金串を刺して中まで温かければOK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。

「お塩について料理研究家の高城順子先生にお伺いしました。」

## Q1 調味料として、塩の魅力はどんなところでしょうか。

塩には、素材そのものが持つ旨みを上手に引き出す力があります。例えばさつまいもを蒸して、そこに塩をひと振りするだけで、おいしいの甘みがより強くなり、おいしくなりますよね。

ストレートな塩の味は、素材の味わいを最大限に生かすことができます。だからこそ、塩味のお料理というのはワンパターンな味わいになることがなく、飽きがこないのも良さのひとつですね。

## Q2 お料理で塩を上手に使うコツを教えてください。

素材によって、塩味がしみ込むにかかる時間が違うのです。肉や魚などに比べて、野菜はすばやくしみ込みます。ですから、肉や魚には必ず先に塩を振って、下味をつけておくことが必要です。このひと手間を省いてしまうと、野菜は味が濃いのに、お肉には味がつかないというようなことになってしまいます。

出来上がったときにどの素材もちょうど良く、おいしい塩加減にするには、塩を加えるタイミングがとても重要なのです。



### Profile

料理研究家 高城順子先生  
テレビや雑誌などで活躍中の料理研究家。著書多数

高城先生の「塩が決め手のオリジナルレシピ」では季節に合わせたレシピを毎月紹介していきます。お楽しみに。

また、塩は料理の名わき役でもあります。緑色の野菜をきれいな色に茹で上げたり、パスタをおいしく茹でたり、卵を上手に茹でるなど、味付け以外にもその実力を発揮します。

## Q3 食品の安全性が気になる昨今、安心して使うことができる塩を見分ける方法がありますか？

まずは、塩の色を見ることですね。本来、塩の色は「純白」です。ピンク色や灰色の塩も見かけますが、赤色系は鉄サビの色、灰色系は砂などの不純物が混ざっている場合がある、と聞いたことありません。塩を購入するときは、色の付いていない白い塩を選ぶと安心ですね。また、その塩がどこで採れて、どのように作られたかということも気になります。

海に囲まれた日本での食生活には、やはり国産の海水塩が合うように思います。塩を購入される時には、表示に記載されている産地や、製法を確認してはいかがでしょうか。

## Q4 どのお料理にも使いやすい塩というのはありますか？

用途に合わせて数種類の塩を使い分けてお料理しています。その中でも、にがりをバランスよく含んだものは、味にふくらみがあり、好んで使っていますが、にがりの多い塩はべとついて、使いづらい面もあります。一般の家庭では、万能なタイプの塩を1つ用意しておくのが便利です。今回紹介している私のレシピでも使用した「和の豊塩」は、にがりを含みながらもさらっとしているので、使いやすい、大きさの異なる塩の粒が混ざっているのも、用途も幅広く便利でお勧めです。

## Salt Data

塩を選ぶ基準は「品質が安心」が一位。消費者に広がる食の安全へのこだわり。

家庭で使用される塩の購入理由を調べたところ「品質が安心」と答えた人が最も多く、全体の41%を占めています。つぎに「味がよい」36%「値段が安い」25%と続きます。社会的にも食の安全性が重要視されている現代。毎日の生活にかかせない塩への関心も高まっています。正しい知識と情報を取り入れ、安心な塩を選ぶ目を持つことが必要な時代になってきました。



〔出典〕家庭用塩の消費実態に関する調査 2004年6月 財団法人塩事業センター調べ

塩の購入理由



# 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。

好評につき!!  
第2弾

## 赤穂・小名浜の海の幸が当たる!!

# 和の豊塩 塩のふるさとキャンペーン

「美味しいね!日本の海がふるさと和の豊塩」

安全性と使いやすさで、お客様より高い評価をいただいている「和の豊塩」の発売1周年を記念して、前回も好評だった「塩のふるさとキャンペーン」をこの秋冬も開催中。当社の塩のふるさと、兵庫県「赤穂」と福島県「小名浜」の海の幸をクイズに正解した方の中から抽選で合計50名様にプレゼントいたします。

### キャンペーン概要

クイズ  
○の中に  
あてはまる漢字を  
入れてください

## 「美味しいね! ○○の海がふるさと○の豊塩」

..... ヒント「美味しいね!日本の海がふるさと和の豊塩」 .....

旬の小名浜・赤穂自慢の魚介類(2万円相当)を合計50名様へ産地から直送!!



小名浜コース

あんこう(4~5人前)

「あんこう」と言えば常磐沖!小名浜港の新鮮ぶりぶりの身、絶品あん肝、スープがセットになっているので野菜をご用意いただければ、簡単においしいあんこう鍋がお召上がりいただけます。



赤穂コース

特大活車海老(20cm前後・10尾)

瀬戸内の豊かな海で育った車海老!身の締まり・コク・甘さのどれをとってもオススメです。新鮮な特大車海老を活きたままお届けします。

- <キャンペーン名称>「和の豊塩」塩のふるさとキャンペーン
- <応募期間>2005年10月15日(土)~2006年1月15日(日)
- <賞品>・小名浜コース(あんこう/4~5人前/2万円相当)  
・赤穂コース(活車海老/10尾/2万円相当)
- <応募方法>①クイズの答え②希望のコース③塩について知りたいこと④氏名⑤年齢⑥〒⑦住所(電話番号)職業を明記の上、官製はがきまたはHPから応募ください。
- <応募先>〒150-8681 東京都渋谷区郵便局留「塩のふるさとキャンペーン事務局」宛  
URL: <http://www.nihonkaisui.co.jp>
- <発表>賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます(2月初旬発送予定)
- ※写真はイメージです。時節ものの為、状況により景品内容が変わる場合があります。

### 商品のご案内



使いやすさにこだわった  
うま味引き出す百味のもと  
安心の国産塩 **和の豊塩**

希望小売価格	
500g	200円(税込)
1kg	350円(税込)

私がおすすめします。



(株)給材 取締役 宮崎 伸洋さん

**安全性を基準に選んだ  
国産原料100%の「和の豊塩」**  
私たちが小学校の給食材料を仕入れる際に最も重要視しているのは、「安全」な食材を選ぶことです。基本調味料の一つである塩は、国産原料100%の「和の豊塩」を選ばせていただいています。安全性はもちろん、どの料理にも使いやすいと調理師さんからも評判ですよ。

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 <食品営業部>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「塩のさきやき」編集部 FAX:03-5464-2076

SALT通信「塩のさきやき」の配信停止をご希望の方は、お手数ですが上記までお申しつけください。