

きちんと知りたい!
お塩のこと。

Salt Life Book

わたしたちの暮らしにかかせないお塩のこと。
でも、意外に知らないお塩のこと。
使い方や選び方をきちんと知って、
毎日の暮らしに役立てましょう。



株式会社 日本海水

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 〒103-0011

Tel: 03-5652-8751 (代)

URL: <http://www.nihonkaisui.co.jp>



海からの恵みに想いをはせながら 「塩」のこと、考えてみませんか？

命を育み、命を守る海は、 「塩」のふるさと。

全ての命の源は35億年もの昔、海で生まれました。

その海は、わたしたちが生きていくために、
なくてはならない「塩」を生みだしています。

こんなにも科学が発展している今も、
わたしたちは「塩」に代わるものをつくりだせていません。

「塩」は海からの恩恵に頼るしかないのです。

わたしたちのカラダには、約0.3～0.4%の塩が含まれていて、
このバランスが崩れてしまったら生きてはいけないのです。

わたしたちは海の恵の「塩」を抱えて生きています。

海から生まれたわたしたちは、

海からの恵みなくしては生きられないのです。



「塩」がわたしたちに 与えてくれるもの。

◆ 塩はカラダの中で懸命に働いています。

わたしたちのカラダをかたちづくっているのは60兆個におよぶ小さな細胞です。これらの細胞が周囲からの圧力につぶされないよう、細胞の動きを見守り維持していくのが塩の大きな役目です。それだけではありません。食べものを消化したり、栄養分をうまく体内に吸収するこ

とを助けたりもします。また、酸性になってしまいがちなわたしたちのカラダを弱アルカリ性に保ったり、脳から伝えられる命令をカラダのすみずみに伝える役割もします。もしも、カラダの中の塩分が足りなくなってしまうたら、カラダのあちこちが故障してしまうのです。

1 細胞を見守る

細胞の内側と外側の体液の圧力(浸透圧)を整え、バランスを一定に保ちます。このバランスが食べものから栄養を吸収するために重要なのです。

2 神経や筋肉に 命令する

身体を動かす時、脳からの命令を、神経細胞を通して伝えます。激しい運動をすると足がつるのは、汗をかいて塩分が不足しているからです。

3 味覚をととのえる

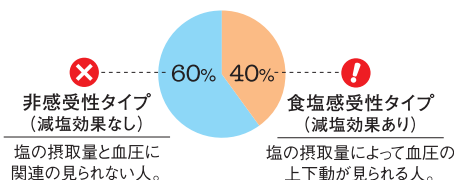
適度な塩分は食欲を増進させ、塩味の刺激によって味覚を正常に保ちます。あまりに塩気のない食事は味覚をにぶくし、食欲を落とします。

◆ 多すぎても少なすぎても困る。「ちょうどいい」が大事です。

「塩は高血圧の原因」と言われることがあります。高血圧を気にして塩を取らないよう努力している方も多いでしょう。ところが、最近の研究で、塩を取る量と

血圧は必ずしも結びついていないことがわかりました。塩の取りすぎにいくら注意しても、高血圧対策に効果がでないという人が約6割。減塩すべき人はわずか4割程度で、半数以上の人々は、減塩しても効果がでないという結果になっています。むしろ、塩の不足からくる健康への悪影響が心配されます。イメージではなく正確な情報をもとに「ちょうどいい」分量を心がけたいものです。

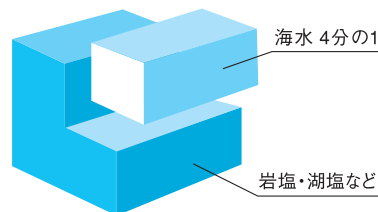
約6割の人々が
減塩しても高血圧対策にならない



その土地の風土を しのばせる「塩」の原料。

◆ 海のない国でも塩はつくられます。

わたしたちに必要不可欠な塩は海からもたらされる恵みです。しかし、海のない国でも塩はつくられています。45億年という長い地球の歴史の中で、地殻変動などによって、海水が岩塩や塩湖などに形を変え、いたるところに存在しているからです。それぞれの風土の中で、そこに住む人々が工夫をこらし、塩をつくりだすためにさまざまな努力をしてきました。



海水から塩をつくるのは全体の4分の1
1年間に約2億6000万トン(2008年)もの塩が世界中でつくられています。海水からつくりだしているのは4分の1程度。残りは、岩塩や塩湖などからつくられています。

* [岩塩]



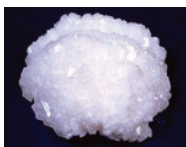
世界の生産量の約3分の2が岩塩からのも。地殻変動によって陸上に取り残された海水が、長い年月をかけて固まったもの。いわば「海の化石」。

* [湖塩]



海水が岩塩に変化する前にできる濃い塩の湖から取り出したもの。有名な「死海」には海水の約8倍もの塩分が含まれています。乾燥した地域特有のもの。

* [海塩]



海水中に含まれるわずか3%の塩分を、水分を蒸発させたり脱水させたりして取り出したもの。日本では唯一の塩資源です。



◆ 原料のちがいは、味のちがいではありません。

「岩塩はナチュラルで自然だ」というイメージを抱いている人も多いのではないのでしょうか。しかし、岩塩は地殻変動によって陸上に取り残された海水が土砂などを含んで結晶化するため、体によくない重金属や不純物が含まれている場合もあり、口にに入れるためには不純物を取り除く精製作業が必要です。また、「岩塩は味わいがまろやかだ」と思っている人も多いようです。しかし、「塩」そのものの味

は変わりません。塩は、粒が小さければ口の中で素早く溶け、塩味を強く感じます。「岩塩」として売られているものの中には、粒の大きいものも多く、「まろやかな」イメージがついているのかもしれませんが。海塩でも岩塩と見まちがうほど粒が大きいものもあるので、一概に原料のちがいが味のちがいとはいえないのです。



海に囲まれた日本では 海水から塩をつくります。

実は塩づくりに不向きな土地でした。

世界で生産される塩のほとんどが、岩塩や湖塩からつくられています。海水からつくられるのはわずか4分の1で、その多くが「天日塩」という製法でつくられています。この製法は、世界各地では一般的に行なわれているもので、海水を汲み上げ、天日にさらし、水分を蒸発させて塩を

つくりだす仕組みです。しかし、このやり方には、乾燥した風土、広大な土地などの条件が必要です。土地が狭く、雨の多い日本では、この製法が使えませんでした。目の前の広い海から、日本ならではの方法でいかに塩をつくりだすか……これが日本の大きな課題でした。

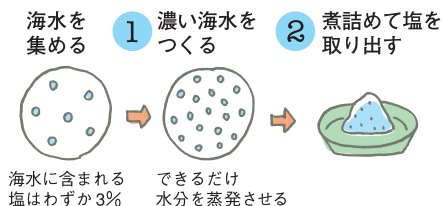
先人たちの努力と知恵が結晶となりました。

海水にわずか3%しか含まれていない塩を、ひたすら煮詰めて取り出すのは効率が悪いものです。いかに少ないエネルギーで塩をつくりだすか……昔の人は考えました。海水をそのまま煮詰めるのではなく、できるだけ水分を蒸発させて濃い海水

「かん水」をつくりだしておき、この「かん水」を煮詰める。つまり、(1)かん水をつくる→(2)煮詰めるという2つのステップで塩をつくりだしたのです。日本の塩づくりの歴史は、この2つのステップが洗練されていく過程です。

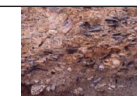
塩づくりのプロセス

日本独自の塩づくりは、濃い海水をつくり、煮詰めるという2ステップで行なわれます。



● 弥生・古墳時代

干した海藻に海水をかけてかん水をつくり、土器で煮詰める「藻塩焼き」という製法で塩がつくられていたのではないかとわれています。全国各地の遺跡からは、これに使われたたくさんの土器が出土しています。



藻塩焼き

● 平安時代

このころ行なわれていたのは「揚げ浜式塩田」という手法です。水がしみ込まないように固めた塩浜に、人力で運んできた海水をまいて天日乾燥します。塩がたくさん含まれたこの砂を海水で洗い流してかん水を取り、煮詰めます。現在でも、能登半島の一部で行なわれています。



揚げ浜式塩田

● 室町時代～昭和30年ごろ

昭和30年ごろまで約400年間の長きにわたってさかんに行なわれた「入浜式塩田」は、潮の干満の差を利用して塩田に海水を引き込む製法です。砂の表面に浮き出た塩砂を集めたものに海水をかけてかん水をつくり、これにより、海水を汲み上げる労力が不要になりました。



入浜式塩田

● 昭和20年代後半～

「流下式枝条架式塩田」により生産量が3倍近くにアップし、労働量は10分の1になりました。ちがいはポンプを使ったことです。ポンプで海水を塩田に引き入れ水分を蒸発させ、さらにポンプで「枝条架」の上からしたたらせ、太陽と風で濃縮させます。



流下式枝条架式塩田

日光にさらす



【天日塩】

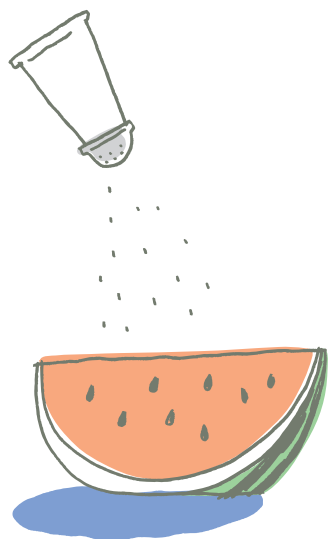
海水を汲み上げ、太陽の熱と風によって水分を蒸発させる製法。日射量が多く乾燥した気候、広大な土地が必要。海水中のわずか3%の塩を取り出すため、採塩は2～3年がかり。

煮る



【煎ごう塩】

日本で主に行なわれている製法。海水を濃縮した「かん水」を釜などで加熱して、水分を蒸発させます。莫大なエネルギーが必要なため、現在では効率のよい方法が用いられています。



甘さを助ける塩辛さの秘密

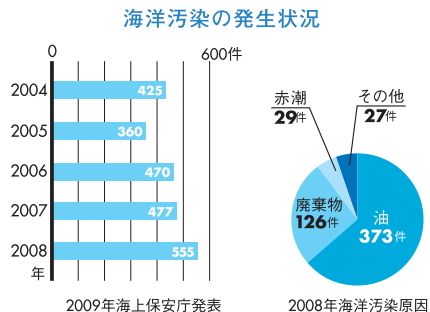
塩の豆知識 ③

スイカに塩をふって食べると、より甘みが増します。塩味は甘みよりはやく味覚が伝わるため、後から来る甘みが引き立つように感じるのは、塩は塩味をつけるだけではなく不思議な調味料です。

ありがたい自然の恵みを 安心・安全に。

◆ 環境汚染が問題になるなか、世界一安全な塩を求めて。

わたしたち生命のふるさとである海は、残念なことに汚れています。しかし、日本の塩のほとんどはこの海からしか得ることができないのです。日本海水では、海水に含まれる有害物質を取り除くために、イオン交換膜という特殊な膜で、100万分の1ミリレベルまで有害物質を取り除いて、安全な塩づくりをしています。



海上保安庁が確認しただけでも、毎年多くの汚染が見つかっています。海水には自然の泥だけでなく、有害な物質も混じっている可能性があります。

日本の海から「日本海水」の塩

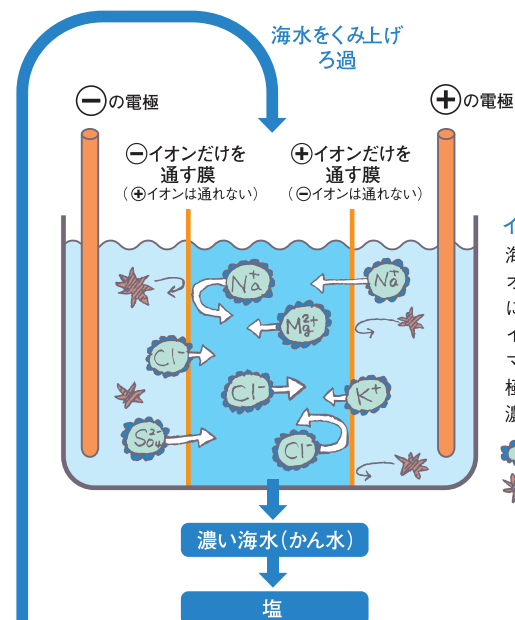
日本海水は全国に3つの工場を持ち、安心・安全な塩を安定供給しています。



◆ 世界でも評価されるイオン交換膜法

現在、日本でつくられている塩の90%以上は、イオン交換膜法でつくられています。汲み上げられた海水はまず、ろ過されイオン交換膜透析槽で濃縮されます。膜を使って、有機水銀や農薬などを取り除き、電気力で塩の主な成分だけを集めるのです。その精度は100万分の1ミリ。海水に含まれる有害物質をキレイに取り

除きます。このイオン交換膜法は、乳児用粉ミルクや減塩醤油など食品や医薬品をつくるときにも使われる安全な製法です。また、安心・安全なだけではなく、効率よく塩をつくることができるというメリットもあります。このことにより、すぐれた品質のものを安定的に、経済的な価格で提供できるようになりました。



イオン交換膜法の仕組み

海水の中で、塩はナトリウムイオン(Na^+)と塩素イオン(Cl^-)に分かれているため、プラスイオンはマイナスの電極に、マイナスイオンはプラスの電極に引き合う特性を利用して、濃い海水(かん水)を作ります。

● は塩の成分
✱ は有害物質

勘ちがいしてしまいがちな「塩」の安全性。

◆ 1000種もある中から「安心な塩」を選びたい。

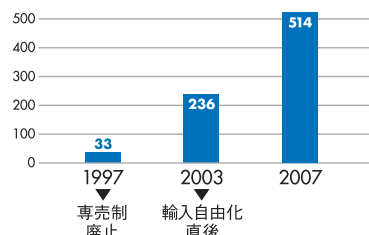
2002年に塩の販売が自由化され、わたしたちはさまざまな種類の塩を楽しむことができるようになりました。販売されている塩は1000種以上もあるといわれています。選ぶ楽しさが増えたのはうれしいけれど、何を選べばいいのか困ってしまう……そんな方も多いようです。



塩生産の多い国	BEST 3
👑 1 アメリカ	4,220
👑 2 中国	2,890
👑 3 カナダ	1,229
20 日本	140 (万トン)

塩消費の多い国	BEST 3
👑 1 アメリカ	4,851
👑 2 中国	2,944
👑 3 日本	936 (万トン)

塩輸入販売業者数の推移



塩生産量が世界第20位と低いのに、工業用も含んだ塩消費は世界第3位という日本は、塩を多く輸入しています。輸入販売業者の数を見ても、10年前に比べて15倍以上に増えていることがわかります。

データ出典：HP塩の情報室（社団法人日本塩工業会）

冬の交通安全は塩が守っています

水が凍るのは0度。でも、濃い塩水ならマイナス21度まで凍りません。その性質に目をつけたのが、雪に悩まされる地域の人々。道路に塩をまいて塩水の膜を作り、路面の凍結を防いでいるのだそうです。

「安全な塩」選びのポイント

1 「しお公正マーク」が付いた商品を選ぶ



食用塩の新たな表示がスタートしました。

今までは食用塩の表示に関するルールがなかったため消費者に誤解を招くような表示の商品も少なくありませんでした。そこで食用塩の製造・販売に関係する事業者で「食用塩公正取引協議会」を設立し新たな表示のルールをつくりました。このルールに沿って表示をしている商品には公正マークがつくようになります。（現在切り替え中。平成22年4月までに順次替わります）

2 煎ごう塩を選ぶ

天日塩や岩塩には、不純物が混入している可能性があります。日本人が昔から食べてきた煎ごう塩、いわゆる「火を通して」つくった塩を選びましょう。

3 できれば日本の塩

輸入塩に関しては安全基準も表示基準もまったく存在しません。なるべくなら消費者や保健所の目が届きやすい日本の塩を選びましょう。

4 白い塩を選ぶ

純粋な塩の結晶は白く見えます。色つきの塩は塩成分以外の何かが混じっているということ。白い色を目で見て確認しましょう。

◆ 自然なことイコール安全ではありません

「天日塩」などと書かれていると、「自然」な感じがして、つい手にとってしまいがちです。しかし、安全面からいえば、海水の水分を蒸発させたただけなので、汚染物質が取り除かれていないことがあります。また、欧米で多い「岩塩」も、採掘されたままでは重金属などが含まれている可能性が高いため、いったん水に溶かして精製されなければ食用として安全とは言えません。

市販されている塩をろ紙でこしてみると…

フランスの塩田でつくられた塩 緑がかった茶色。土やほこりの成分が残っている。	南米で採掘された岩塩 赤みがかった色は鉱物・重金属が含まれている可能性あり。	モンゴルで採掘された岩塩 黄みがかった色は黄土を含んでいるため。
精製されていない天日塩 グレーがかった色は、天日にさらされている際に混じった砂。	精製された天日塩 ほぼ無色。不純物はほとんど取り除かれている。	イオン交換膜でつくられた塩 塩本来の無色透明。不純物はほとんど含まれていない。

各サンプル5gで実験（日本海水調べ）

味の決め手は 粒の大きさとカタチ。

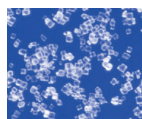
原料やつくり方と味は関係ないのです。

味合いを決める大きな要素は、結晶の大きさとカタチです。一般的に、粒が大きなものは、口の中で溶けるスピードが遅いため、まろやかな味わい。反対に、粒の小さなものは、口の中ではやく溶けていくために、塩味がきつく感じられます。また、粒のカタチも味を左右します。たとえば、

「フレーク」タイプはカタチが複雑で、表面積が大きいため、口の中ですばやく溶け、塩味を強く感じます。「岩塩はまろやか」と誤解している方も多いかもしれませんが、これは粒の大きな岩塩を口にしていくため。細かくサラサラに加工された岩塩ではまろやかな味はしません。

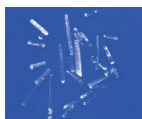
塩のいろいろな結晶

塩は成長する過程のちがいによって、さまざまな形を作り出します。それは不思議な美しさ。思わず引き込まれます。



【サイコロ型】

このカタチが標準的な姿。塩水の中で四方八方バランスよく結晶が成長したもの。



【柱状・針状】

細長い棒のようなカタチ。結晶が成長するとき、一方向に偏って成長したもの。



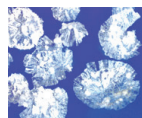
【トレミー】

逆ピラミッド型。塩水の表面に浮かんだ結晶が少しずつ沈みながら成長したもの。



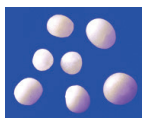
【樹枝状】

針葉樹林のようなカタチ。結晶が成長するときの条件によってこうしたカタチになることも。



【フレーク】

うすい板状のカタチ。塩水の表面で成長した結晶が割れてできたもの。



【球状】

角の取れた小石のよう。転がりながら成長したとき、こうしたカタチになる場合があります。

塩の強さや味を考えて用途にあった塩選び。

「にがりが多い方がおいしい」。そう思っている方もいるかもしれません。「にがり」とは海水から塩をつくる工程でできる液体のこと。たしかに、にがりにはマグネシウムやカリウムといったミネラルを多く含んでいますから、この量が多いほど、直接的な塩の味よりも複雑味が

多くなります。しかし、「この原料・製法だからにがりが多い」ということはいえません。「岩塩」など原料のちがいや、「天日塩」など製法のちがいは、あまり味とは関係ないのです。純粋な塩の味合いを決めるのは大きさとカタチ、そしてにがりの量です。

塩選びのコツは

（粒の大きさ + カタチ） ← にがり
大きいほどまろやか 複雑なほど塩味が強い 複雑さをプラス

point!
たとえば…

下味をつけるとき

肉や魚に下味をつけるときにふる塩は、粒の細かいサラサラした塩を選びましょう。手につきにくく、塩がはやく溶け材料にしみ込みます。

漬け物を漬けるとき

味にムラがでないよう、素材になじみやすいしっとりとした塩がおすすめです。塩をよくまぶす、材料を隙間なく並べるといった手間ひまが大切です。

直接食べるとき

おむすびや天ぷらのつけ塩など、塩を粒のまま口に入れるときは、塩の味そのものが大事です。好みの味を見つけましょう。

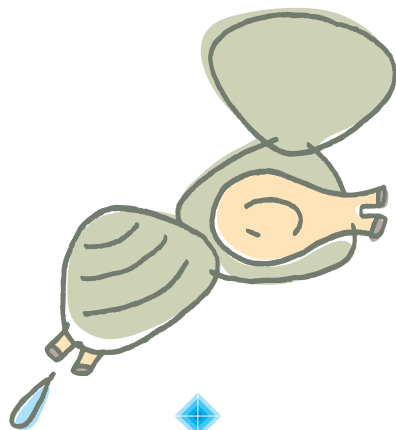
あんなことにもこんなことにも、 キッチンで大活躍



水気を抜いて味を調整

ふり塩

素材に塩をふりかけること。魚の身を引き締めたり、野菜などに味をなじませやすくしたりします。塩には脱水効果があります。



旨みを残して砂を取る

貝の砂だし

アサリやハマグリなどの貝類は海水と同じぐらいの濃さの塩水に入れて砂だしをします。生息していた場所に近い状態にすることで海水を取り込み吐き出す性質を利用して砂を吐き出させます。

旨みを逃がさず色鮮やかに

立て塩

魚介類を下洗うときに使ったり、ムラなく塩味をつけるときに使う海水程度の濃さの塩を溶かした水のこと。おおよその目安は、水1カップにつき塩小さじ1強です。

キレイに美しくメイクアップ

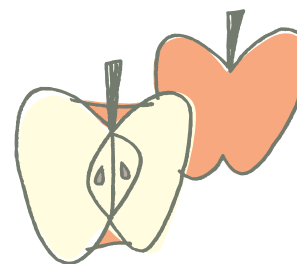
化粧塩

タイ、アユ、アジなどのお魚を姿焼きにすると、そのまま焼いてしまうと、尾やヒレが焦げ落ちてしまい、見た目がキレイに仕上がりません。尾やヒレにすりこむように塩をつければ、美しく焼き上がります。

塩抜きに使うのもまた塩

呼び塩

塩数の子や塩分の濃い塩鮭などを塩抜きするときはうすい塩水につけると旨みも逃がさず早く塩抜きすることができます。またの名を「迎え塩」ともいいます。



おいしい色を保たせる

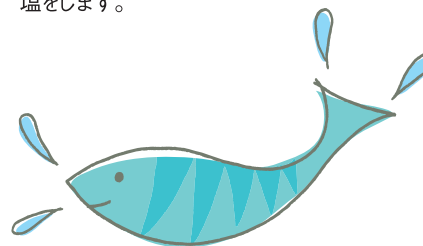
りんごの色止め

りんごや桃などのフルーツは、切って置いておくと酸化して色が茶色に変色してしまいます。塩には酸化をおさえる働きがあるので切ったあと塩水につけておくと変色を防ぎます。りんごジュースなどをつくるときにも塩を入れると変色しません。

別名べた塩

強塩 ござじお

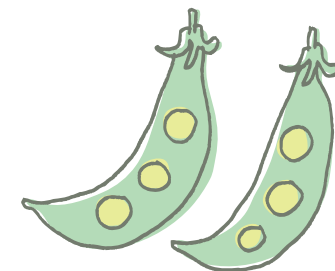
アジやサンマ、サバなど脂肪分が多くて身の厚い魚の素材がかくれるほどに塩をふることを強塩といいます。しっかりと生臭さを取り、身を引き締め、旨みを閉じ込めます。しめさばをつくるときにも、酢につける前に必ず強塩をします。



野菜の表面をこすって調理

もみ塩・塩ずり

枝豆を塩でもみ込む産毛を取る、きゅうりを塩でこすり色よく仕上げる、里芋に塩をふりこすってぬめりを取るなど、塩の結晶で表面をこすることで色鮮やかにしたり、調味料をしみ込みやすくしたりと、さまざまな効果をもたらします。



雑味をとって素材際立つ

塩ゆで

緑黄色野菜をゆでるときは、きれいな色に仕上げるために塩ゆでにします。また野菜のえぐみやアク取り、しんなりとさせ甘みを強める効果もあるのでダイコンやじゃがいもをゆでるときにも塩は効果的です。

サラリーマンのルーツは塩

サラリーマンの「サラリー」は、塩を意味するラテン語「サラリウム」からきています。その昔、兵士の給料がわりに塩が用いられていたことがその由来とか。当時は塩が貴重なものだったことがうかがえます。

お塩が活躍するレシピ

トッピングソルト

讃岐の海水を特別な平釜でじっくり結晶化させた大粒フレーク塩。料理の仕上げやアクセントに最適です。

TOPPING SALT



牛肉と野菜のプロシエット (8本分)

- 牛ステーキ肉 (ヒレ、モモなど赤身) / 300g
- かぼちゃ / 80g ●小玉ねぎ / 8個
- 芽きゃべつ / 8個 ●フランスパン / 4切れ
- ブチマト / 8個 ●マヨネーズ / 大さじ 3
- トッピングソルト / 適量 ●ポワブルロゼ / 適量
- サラダ油 / 適量



1. 牛ステーキ肉は約 2 cm 角に切り、トッピングソルトを振る。
2. かぼちゃは皮付きのままひと口大に切り、薄皮をむいた小玉ねぎ、芽きゃべつとともに耐熱皿に入れ、トッピングソルトを振り、ラップをして電子レンジに 2 ～ 3 分かける。フランスパンは 2cm 角に切る。
3. しばらく水に浸した竹串に (串が焦げるのを防ぐため)、1 と 2 を交互に彩りよく刺し、一番上にブチマトを刺す。表面全体にマヨネーズを薄く塗る。これを 8 本作る。
4. 3 を、サラダ油を塗った天板に並べ、オーブントースターで約 3 分焼く。表面に焼き色が付いたら、アルミホイルをかぶせてさらに 4 ～ 5 分焼く。
5. 焼き上がったら全体にトッピングソルトとポワブルロゼを振る。

塩キャラメルのクリームプリン

(直径7cmのココット型 6個分)

- 牛乳 / 420cc ●卵 / 4個
- 砂糖 / 100g ●ラム酒 / 小さじ 1
- キャラメル (市販) / 6個 ●トッピングソルト / 適量



1. キャラメル1個をラップではさみ、麺棒で直径約 7cm の円形にのばす。ラップをはがし、キャラメルの上面にトッピングソルトを少々ふり、塩の面を下にしてココット型の底に敷く。これを 6 個作り、冷蔵庫で冷やしておく。
 2. ボウルに卵と砂糖を入れて溶きほぐし、牛乳とラム酒を加え混ぜてザルで漉し、1 の型へ流し入れる。
 3. 2 にアルミ箔をかぶせ、180℃ に予熱したオーブンで 30 ～ 40 分間、湯煎焼き (※) にする。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
 4. 食べる直前に、トッピングソルトをごく少量ふりかける。
- 湯煎焼き～深さのあるバットにココット型を入れ、型の半分位の高さまで熱湯を注ぐ。この状態で予熱しておいたオーブンの天板にのせて焼く。焼いている途中で湯が少なくなったら熱湯を足す。

「にがりをとる」昔の人は大変だった

昔の人は、おいしい塩をつくるために、塩をざるに入れ、水分をしっかりとろす手間をかけていたといえます。この水分の正体は「にがり」。いまでもこそ、「にがりはカラダにいい」などと言われてますが、本来、にがりは刺激性が強く苦いもの。当時の塩はにがりを多く含んでいて、昔の人は、それを取り除くために手間をかけていたのです。

塩のよもやま話

和の豊塩 (わのてしお)

国産の海水を100%使用し、にがり分を程よく含みながらべとつきを抑えた使いやすい塩です。

WANO TESHIO



さつまいものエビはさみ揚げ 山椒塩添え (4人分)

- さつま芋 (直径 3 ～ 4cm の物) / 1本 (約 270g)
- 片栗粉 / 適量 ●芝えび (むき身) / 160g
- 【a 材料】
- 酒 / 小さじ 1 ●和の豊塩 / 小さじ 1/4
- 卵白 / (小) 1コ分 ●片栗粉 / 小さじ 2
- 【混ぜ塩材料】
- 和の豊塩 / 大さじ 1 ●花椒 / 小さじ 1/2



1. さつま芋は 3 ～ 4mm 幅の輪切りにし、水をサッとぐらさせる。
2. えびは背わたを取り除き水けをふく。
3. フードプロセッサーにえび、a を入れ、約 10 ～ 20 秒かけてペースト状にする。
4. さつま芋の水けをふき片面に薄く片栗粉をまぶす。2 枚 1 組にして片栗粉の面を内側にし、2 を等分にのせ、はさむ。
5. 170℃ の揚げ油でゆっくりと揚げる。
6. 花椒を炒ってすり鉢ですり、和の豊塩と混ぜる。

白菜の旨み漬け

- 白菜 / 1/2 株 (約 800g)
- 和の豊塩 / 大さじ 1 + 1/2 (白菜の分量の約 3%)
- 赤唐辛子 / 1本 ●刻み昆布 / 4g
- リンゴ / 1/2 個

1. 白菜はさっと洗い、根のほうの固い所を切り、2 ～ 3cm のザク切りにする。
2. 1 に和の豊塩をまぶし、小口切りにした赤唐辛子を入れ混ぜ、ボウルに入れ (卓上漬物器でも良い) 重石をして 1 晩おき水をよく搾る。
3. リンゴは 3 つのくし型値に切り、芯をとり薄切りにする。
4. 刻み昆布、リンゴを入れ混ぜ 30 分程重石をする。



ごま塩

お赤飯でおなじみのごま塩も、和の豊塩を使えば、黒ごまと混ぜるだけで OK。



金ごま塩

香ばしく空煎りしたごまに和の豊塩をプラス。揚げ物だけでなく、まぜごはんなどにもどうぞ。



カレー塩

ピリリとスパイシーなカレー塩は、カレー粉と混ぜるだけ。辛みはカレー粉の量で調整して。



塩のよもやま話

浸透圧が素材をおいしく

塩を下ごしらえに使うのは、塩が浸透・脱水の性質を持っているから。これは濃い塩水と水を半透膜によって分けると、水が濃い塩水の方へ移動する性質です。たとえば野菜を塩水につけると、野菜の中の水分は塩水の方へでていきます。つまり、野菜の水分を抜くことができるのです。

サラダって塩のこと?

サラダの語源はラテン語の「サラーレ」。これは「塩で味付けをする」といった意味なのだとか。古くは生野菜に塩をふっただけの簡単な料理だったようです。シンプルに塩で野菜を食べるのもおいしいですね。

和の豊塩 焼塩(わのてしお やきしお)

赤穂の海水を使用し500℃以上の高温でじっくりと焼き上げたサラサラとしたまろやかな味の塩です。



南仏風たららのトマトスープ (4人分)

- 生鰯／4切れ
- 玉ねぎ／1/2個
- じゃがいも／2個
- にんにく／2片
- トマト水煮／100g
- 黒オリーブ／8個
- 水／350cc
- 帆立だし(※1) 小さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- 焼塩／適量
- こしょう、エルブ・ド・プロヴァンス(※2)／各適量
- パセリ／適量



1. 鰯は皮と骨を除いて一口大に切り、焼塩、こしょう、エルブ・ド・プロヴァンスを振り、塩が溶けるまで数分置いておく。
2. 玉ねぎは繊維に沿って2mm幅に切る。じゃがいもは皮をむき約7mm幅の輪切り、にんにくは2mm幅に切る。トマト水煮は粗くつぶす。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎ、じゃがいもを加え、焼塩、こしょう少々をふり、しんなりするまで炒める。
4. 3にトマト水煮、黒オリーブ、水、帆立だし、エルブ・ド・プロヴァンスを加えてひと煮立ちさせたら、弱火にして約5分煮る。1を加え、さらに弱火で8～10分、鰯に火が通るまで煮る。
5. スープ皿に盛り付け、パセリとオリーブオイル(分量外)をまわしかける。

(※1) 帆立だしは中華食材コーナーで購入出来る。手に入らない場合は、同じ分量のコンソメ顆粒で代用する。
(※2) エルブ・ド・プロヴァンスとは、プロヴァンス地方名産のミックスハーブで、5～10種類のドライハーブが配合されたもの。手に入らない場合は、ローズマリーとタイムを合わせたもので代用する。

キスと彩り野菜のベニエ (4人分)

【衣材料】

- 薄力粉／40g
- ベーキングパウダー 7g
- 卵白／30g
- 焼塩／少々
- 水／50cc
- サラダ油／30g

【具材料】

- キス(開いたもの) 8尾
- ズッキーニ／1本
- なす／2本
- プチトマト／8個
- 小麦粉、サラダ油／各適量
- 焼塩／適量
- レモン／1個



1. 衣を作る。薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振る。ボウルに卵白と焼塩を加えて溶き、水、サラダ油、ふるった粉類を加え、なめらかになるまで混ぜる。ラップをして20分休ませる。
2. キスの両面に焼塩少々をふってしばらく置き、余分な水分を拭き取る。ズッキーニとなすは約8mm幅の輪切りにする。プチトマトはヘタをつけておく。揚げる直前に、これらの具に薄く小麦粉をまぶす。
3. 2に1の衣を薄く付け、180℃に熱したサラダ油の中に入れ、衣がカリッとした状態になるまで揚げる。(※プチトマトは表皮が破れると水分が出て油が跳ねるので、底の部分にごく少量の衣を付けて15秒以内で揚げ、皮がはじける前に油の中から引き上げる。網の上で油を切り、揚げたてに焼塩少々をふる。
4. 3を彩りよく皿に盛り、小皿に入れた焼塩とくし型に切ったレモンを添えていただく。

塩で楽しむカクテル

塩を使ったカクテルとしては、グラスの縁に塩をつけたソルティードッグが有名ですが、その他にも塩を使ったカクテルがあります。たとえば、「ブラッディー・メアリー」はタバスコと塩で味付けしたもの。テキーラでつくる「マルガリータ」にも塩が入っています。

塩の
よもやま話

瀬譜の鹽(せさんのしお)

讃岐の海水を職人が丹念に炊き上げたきめ細かい塩です。にがりを多く含み、素材の味を引き立たせます。



初かつおのサラダ仕立て (4人分)

- かつお／2サク
- 瀬譜の鹽／適量
- 白ゴマ／適量

【ソース材料】

- トマト／小1個
- 大葉／2枚
- にんにく／1片
- ケイパー／大さじ1
- レモン汁 大さじ2
- 瀬譜の鹽 小さじ1/2
- こしょう／少々
- オリーブオイル 大さじ5
- サニーレタス 適量
- 瀬譜の鹽 適量



1. かつおの全面に瀬譜の鹽をまんべんなく振り、塩が溶けるまでしばらく置く。表面がうっすらと汗をかいいた状態になったら、余分な水分をペーパータオルで拭きとる。これを1.5cm幅に切り、周囲に白ゴマをまぶし、盛り皿にぐりりと並べる。
2. トマトは熱湯にさっとくぐらせてから冷水にとって皮をむき、種を除いて果肉を7mm角に切る。大葉とにんにくはみじん切りにする。
3. ソースを作る。ボウルにレモン汁、瀬譜の鹽、こしょうを入れ、泡で器で混ぜる。塩が完全に溶けたらオリーブオイルを少しずつ加え混ぜる。とろりとした状態になったら2とケイパーを加える。
4. サニーレタスを一口大にちぎり、1の中央に山高に盛る。3をまわしかけ、全体に瀬譜の鹽を振る。

トロペジェンヌ (4個分)

- プチパン(※1)／4個
- あられ糖・パウダーシュガー／各適量

【シロップ材料】

- 水／60cc
- 砂糖／30g
- 瀬譜の鹽／ひとつまみ
- フルール・ド・オランジュ(※2)／小さじ1/2

【クリーム・パティシエール材料】

- 卵黄／2個
- 砂糖／30g
- 薄力粉／20g
- 牛乳／200cc
- 生クリーム／60cc
- フルール・ド・オランジュ／小さじ1/2

1. シロップを作る。小鍋に水、砂糖、瀬譜の鹽を入れてひと煮立ちさせ、砂糖が溶けたら火から外し、あら熱がとれたらフルール・ド・オランジュを加える。
2. プチパンは横半分に切り、それぞれの切り口に1をしみこませる。
3. クリーム・パティシエールを作る。ボウルに卵黄と砂糖を入れ泡立て器ですり混ぜ、ふるった薄力粉を加えさらに混ぜる。ここに沸騰直前まで熱した牛乳を少しずつ加え混ぜ、鍋に移して中火にかけ、絶えず混ぜながらひと煮立ちさせてなめらかなクリームにする。ボウルに移してラップをかけ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
4. 生クリームを8分立てにし、3へ少しずつ加え混ぜ、フルール・ド・オランジュで香りをつける。
5. 2の間に4を挟む(絞ってもよい)。上面にあられ糖を散らし、パウダーシュガーを振る。冷蔵庫でよく冷やしていただく。



(※1) プリオンジュやバターロールなど、やわらかいタイプのパンを用いる。
(※2) フルール・ド・オランジュとは、オレンジの花のエッセンスのこと。レモン表皮のすりおろしやレモン汁少々で代用してもよい。

料理に合わせて、まぜ塩

天ぷらを食べるときにつける抹茶塩のようにポピュラーなもののほか、柚子、山椒、七味、ゆかり、パセリ、ハーブ……などなど、他の調味料をプラスしたたくさんのまぜ塩があります。市販のものを買わなくても、自宅にある香辛料と塩を混ぜればできあがり。19ページも参考に工夫してください。

塩の
よもやま話

相撲の土俵に塩をまく意味は?

立ち合いの時に力士が土俵にまく塩は「清めの塩」といい、土俵を清めて邪気を払い、力士の安全を祈るためのものだといわれています。場所中、1日に使われる塩の量はなんと約45kgとか。

◆お塩で減塩（おしおでげんえん）

国産海水塩を100%使用。独自の技術で塩味はそのままに塩分を50%カットした健康ソルトです。



春野菜のアンショワード添え（4人分）

【アンショワード材料】

- アンチョビ／30g
- にんにく／1片
- パセリ／少々
- オリーブオイル／大さじ2
- レモン汁／大さじ1/2
- お塩で減塩／少々
- こしょう／少々

【具材料】

- そら豆（正味）／100g
- グリーンピース（正味）／40g
- スナップえんどう／100g
- ゆで卵／2個
- 新じゃが／4個
- ベビーリーフ／適量
- オリーブオイル／適量



1. アンショワードを作る。全ての材料をミルサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。またはアンチョビ、にんにく、パセリをみじん切りにし、残りの材料と混ぜ合わせてもよい。
2. そら豆とグリーンピースはさやから取り出す。スナップえんどうはすじを取る。
3. お塩で減塩を加えた湯で（湯1リットルにつき小さじ1杯）、そら豆は約3分、スナップえんどうは約2分茹でたのち、ザルに広げて冷ます。そら豆は皮をむく。
4. お塩で減塩を加えた湯で（湯1リットルにつき小さじ1杯）、グリーンピースを約2分間茹でたのちに火を止め、そのまま茹で汁の中で冷ます。こうすることで表皮にしわがよるのを防ぐ。
5. 新じゃがは洗って鍋に入れ、かぶる位の水とお塩で減塩（水1リットルにつき小さじ1杯）を加えて火にかけ、やわらかくなるまで茹でる。あら熱がとれたら皮をつけたまま半分に分ける。
6. 器に3～5、ゆで卵、ベビーリーフを彩りよく盛り付け、オリーブオイル（分量外）を回しかけ、小皿に入れた1を添える。

じゃがいものソッカ（4人分）



- じゃがいも／2個（正味 200g）
- じゃがいもの茹で汁／120cc
- 牛乳／120cc
- 卵（溶きほぐす）／2個
- オリーブオイル／大さじ2
- お塩で減塩／小さじ1/3
- 薄力粉／80g
- 粗挽きこしょう／適量

1. じゃがいもは皮をむき 7mm 厚さの半月に切り、塩分を50%カットしたお塩で減塩（分量外）を加えた湯で柔らかくなるまで茹でる。お湯を切ってボウルに入れ（茹で汁 60cc を取っておく）、熱いうちに手早くポテトマッシャーでつぶし、茹で汁を加え混ぜる。
2. 1へAを加えてなめらかに混ぜ、薄力粉を振るい入れてさらに混ぜる。
3. フライパンに多めのオリーブオイル（分量外）を熱し、2を1/4量ずつ、2mm厚さに流して中火で焼く。香ばしい焼き色がついたらひっくり返し、裏面も同様に焼く。
4. 焼き立てを皿に盛り、お塩で減塩、粗挽きこしょう、オリーブオイル各適量をまわしかけ、熱いうちにいただく。

干物や練りものに チャレンジ

干物づくりは意外と簡単。魚のヌメリやウロコを取り、内蔵やエラを除いてよく洗います。これを海水より濃いめの塩水に約1時間つけ、風通しのよいところに12時間ほど干せばできあがり。練りものは、魚の身だけをミンチ状にし、200gにつき、塩小さじ4分の1、砂糖大さじ1杯半、酒大さじ2分の1を混ぜます。ゆでればつまれ、揚げればさつま揚げ、蒸せばかまぼこに。

塩の
よもやま話

空気・水、そして塩。 人が生きるために欠かせないもの。

日本海水グループは人と海を技術でつなぎ、
食と健康、そして人々のよりよい生活に貢献します。



●塩事業部門

国内に、小名浜工場（福島県）、赤穂工場（兵庫県）、讃岐工場（香川県）の3つの工場を有し、徹底した衛生管理のもと塩の製造をしています。業務用から家庭用まで、用途や料理に応じて最良の商品をお選びいただけるよう、さまざまなタイプの商品を提供しています。



●環境事業部門

塩づくりの技術を活かして環境問題にも取り組んでいます

◆水酸化マグネシウム事業

排煙浄化のための処理剤を提供

工場などにおける排煙に含まれる有害物質の処理剤である「水酸化マグネシウム」を製造し企業の皆様にご提供しています。

◆リードエフ事業

さまざまな分野の水処理に活用

工場などの排水処理や飲料用水の処理に使用される高性能吸着剤を製造しています。国内のみならず、国連機関のヒ素汚染除去プログラムにも採用されるなど世界的に活躍の場が増えています。