



～塩について～

気温が上がリ、熱中症や脱水が心配な季節になりました。

脱水予防に水分や塩分をしっかり取らないと！と思ってしまうますが、汗をかいて出ていく塩分の濃度は、一定ではないのです。それは、汗を作り出す汗腺には汗から出た塩分を再吸収するという仕組みがあるからです。

日常生活でかく少量の汗は再吸収されたことにより、ほとんど塩分を含まないと言われていす。運動などで大量に汗をかいた時には、塩分の再吸収が間に合わず、0.3～0.9%の塩分濃度となるようです。

大量の汗をかくスポーツや、炎天下での作業をされる場合などは、塩分補給は必要ですが、取り過ぎることがないよう気をつけましょう。

◇塩の種類について

最近、いろいろな種類の塩が売られています。

それぞれの特徴を知っておくと、いつものお料理が今まで以上に美味しく仕上がるかも!? 今回は、塩の種類と特徴についてお話しします。

塩は作り方で分類すると、精製塩と天然塩(自然塩)の2種類あります。精製塩は、電気分解によってナトリウムイオンを抽出して煮詰め、塩の結晶を作ったものです。天然塩は、海水を干したり、煮詰めて水分を飛ばしたりして作ります。岩塩、湖塩、藻塩なども含まれます。

◇それぞれの塩の特徴

○精製塩・・・大量生産ができるため値段がお安い。

比較的サラサラとしているためクセがなく、いろいろな料理に使えます。

○湖塩・・・ウユニ塩湖、カスピ海、死海など塩水の湖で採取され製塩されます。

生産量が少なく高価なお塩です。煮物やマリネに合います。

○藻塩・・・海水に海藻の成分を混ぜて作られます。

薄い茶色やピンクがかかった色のお塩です。塩分濃度が低めで舌触りがまろやかなのが特徴です。

まろやかな口当たりで、塩おにぎりはもちろん、酢飯、ステーキなどの肉料理、白身魚のお刺身などにも合います。

○天日塩・・・海水を太陽や風など、自然の力で蒸発させ作られます。
日本は湿気、雨が多いため天日塩の製造は難しく、多くはメキシコやオーストラリアからの輸入品です。

甘さがあり、マイルドな口当たりです。生野菜に振って食べると野菜のうま味も引き立ちます。焼き魚やステーキにも合います。

お米を炊くときに一つまみ入れるとふっくらと炊き上がります。

○岩塩・・・もともと海であった場所の地層の、海水の塩分が結晶化した部分を採掘し作られたお塩です。

食用だけでなく、バスソルトとしても使用されています。

アンデスの「ローズソルト」ヒマラヤ山脈の「ルビーソルト」などが有名です。

ピンク色の岩塩には鉄や銅の成分が含まれ、黒い岩塩には硫黄成分が含まれます。

色によって風味が異なるのも特徴です。

採掘量が多く流通量も多いピンク色の岩塩は、下味ではなく仕上げに少量振りかけて使うと、素材の良さが引き立てられます。カルパッチョなどがおすすめです。

〈タコとサーモンのカルパッチョ〉

材料(2人分)

タコ(刺身用)	80g	オリーブオイル	大さじ 3
サーモン(刺身用)	100g	酢	大さじ 1
ベビーリーフ	適量	レモン汁	大さじ 1
ミニトマト	適量	ブラックペッパー・岩塩	少々

ベビーリーフ(なければサニーレタス、グリーンリーフなどでもよい)を皿に敷き、その上にお刺身のタコ、サーモン(白身魚などでもOK!)を盛り付ける。
オリーブオイル、酢、レモン汁を合わせてよく混ぜ、上からかける。
最後にブラックペッパーと岩塩を軽く振って出来上がり。

