おいしく“たべる”。
<連載>

実は知らない塩の魅力 適度に摂って美味しく、夏を乗り切ろう

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

最近よく目にする「減塩」というキーワード。日本だけでなく、世界中でその意識が高まってきています。しかし残暑が厳しい8〜9月、汗とともに体内のミネラルが奪われ、気付かぬうちに「塩分が足りない状態」に陥ることも。適切に塩分を摂り健康を保つために、私たちが意識するべきことは何でしょうか。料理研究家の角田さんにお聞きしました。

生きる上で欠かせない塩 その最適な摂取量とは？

私たちが生きる上で欠かせない成分である「塩」。特に汗をかく夏は、水分が奪われるため、水だけを摂取していると、体内のナトリウム濃度が低くなり疲労感や倦怠感といった症状（いわゆる夏バテ）が出る可能性が高くなります。そこで、少しの塩と一緒に水分を摂ると、ミネラルを補給することができ、夏バテ防止につながります。（※1）

このように塩は私たちにとって不可欠なものですが、摂りすぎても体に悪影響を及ぼすとして、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では1日あたりの摂取目標量を成人男性であれば1日7.5g未満、成人女性は6.5g未満と設定しています。
塩の比重によって差がありますが、サラサラした塩の場合は小さじ1杯が6g、しっとりした塩は小さじ1杯が5g程度になります。

「最近人気がある料理の傾向として、仕上げに塩を振る食べ方が挙げられます。このように後から塩を加えてしまうと、ついついかけすぎてしまい塩分過多の原因になってしまうことも」と角田さん。

お米を主食としてきた日本では、塩気の多いおかずとともにごはんを食べる文化が発展してきました。そのため、日本人は塩分を多く摂り過ぎる傾向があります。

「高血圧や成人病の予防のためにも、厚生労働省の摂取目標量を守ることが大切です。塩を適切に使った『適塩』で、美味しく健康的な食生活を楽しみましょう」

※1 株式会社天塩さまより

角田真秀さんは、塩や砂糖、酢、しょうゆ、みそといった基本的で身近な調味料を用いて作る、心にも体にもやさしいレシピで人気の料理研究家。フードユニット『すみや』をご主人とともに立ち上げ、書籍出版、企業やメディアへのレシピ提供など、幅広く活躍されています。

「まず最初に気をつけたいのは、お料理に使う塩の種類です」

塩には、食塩、精製塩、並塩、天然塩（自然塩）などさまざまな種類があります。食塩は塩化ナトリウム99%以上の海水を原料とした塩、精製塩は食塩を精製したものでサラサラしています。並塩はにがりが多い湿った塩で、乾燥塩より価格が安いので漬物や水産物の加工などに広く使われています。また天然塩（自然塩）は、海水を自然乾燥や平釜で煮詰め、濃縮をしたものになります。
種類によって、同じ量でも含まれる塩化ナトリウム量が違うため、「鹼味（かんみ／辛さ・しょっぱさのこと）」が大きく変わります。

「おすすめしたいのは、天然の塩。ミネラルが含まれていて旨味があり、食塩や精製塩を同量使用するよりも、塩化ナトリウム量を抑えることができます」

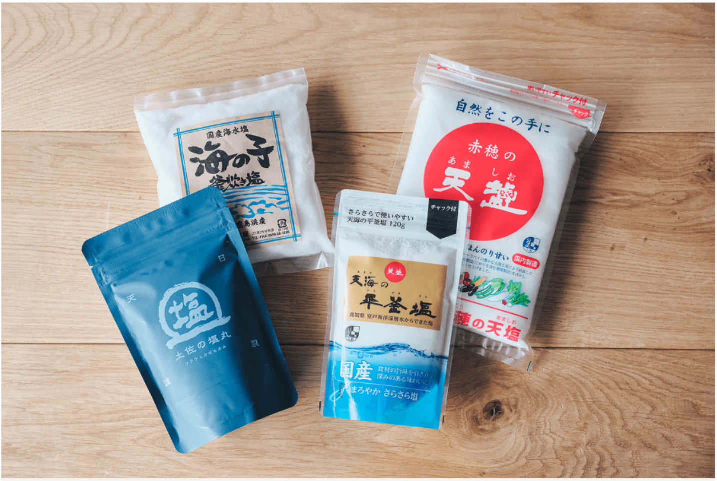
お気に入りの塩を見つけたら、ぜひ試してほしいのが「下味」として利用する調理法なのだとか。

「後から塩を加えると塩分過多になりやすいだけでなく、“味が決まらない”ことも。例えばパスタなど、塩を入れずに茹でる方もいらっしゃるようですが、塩を加えた湯で茹で上げることで、味が決まりやすくなります。下ごしらえや下茹でに塩をしっかり使い、仕上げの味付けを控えることで、より美味しく仕上がります」

調味料の基本である塩は、どうやら先に使うことがポイントのよう。後ほど、角田さんから使い方を教えていただきましょう。

産地や製法で味が変わる！
自然と人が育む海からの恵

日本では瀬戸内を中心に、沖縄から北海道まで全国各地で塩が作られています。今回はその中から角田さんがおすすめする塩を4つ厳選していただきました。「好みの塩を見つけてみたいけど、どうやって選べばいいか分からない」という方は、まずはこの中から試してみるといいかもしれません。



写真右上から時計回りに「赤穂の天塩」「天海の平釜塩」「二代目・土佐の塩丸（青丸）」「平戸の天然釜炊き塩『海の子』」。「使いやすい小袋タイプのもので試してみて、自分の味覚に合う塩を見つけてください」と角田さん。

赤穂の天塩

「オーストラリアの海水を塩田にまき、天日で水分を蒸発させた天日塩と、海水中に含まれるにがり（粗製海水塩化マグネシウム）を原料とした、しっとりタイプの粗塩です。食材の旨味成分を引き出すとされ、おにぎりや漬物、焼き魚、煮物などさまざまな料理と相性抜群の万能タイプ。デイリー使いにおすすめ」

天海の平釜塩

「高知県室戸沖の海洋深層水を100%使用し、平釜でじっくり時間をかけて結晶化した焼き塩。にがりを含む塩は、通常水分を含みやすくしっとりしていますが、『天海の平釜塩』は高温で焼くことでサラサラとした質感に仕上げています。まろやかな味わいで使い勝手のよさも抜群なので、料理初心者さんにおすすめ。大きめのスーパー等で購入が可能です」

二代目･土佐の塩丸（青丸）

「晴天が続いた日の満潮時に汲み上げた澄んだ海水を『採鹹（さいかん）やぐら』と呼ばれる布を張ったやぐらの上からかけ流し、風力と太陽熱により水分を蒸発。濃縮された塩分濃度の高い鹹水（かんすい）をろ過し、水分を蒸発させつつ、かくはんしながら塩へと育てる、まさに『手塩』にかけて生まれた天然塩です。やや細かい粒状で、下味をつけるのに向いています」

平戸の天然釜炊き塩「海の子」

「私が塩にハマるきっかけとなったのが、この『海の子』。塩田で天日干しして濃度を高めた長崎県平戸・根獅子（ねしこ）の浜の海水を、平釜で手間暇かけてじっくり煮詰める、昔ながらの製法で生まれた天然塩です。しょっぱいというより甘味・旨味が強く、料理の味が決まりやすいのが特徴。おにぎりもこの塩を使って握るだけで、ごちそうになります」

ひと言で「塩」と言っても、産地や製法でさまざまな個性があることがわかりました。
「塩の好みは人それぞれ。もし塩選びに迷ったら、ご自身の出身地に近い場所で作られた塩から試してみるのというのもおすすめです。大切なのは無理なく買える価格であること。少量ずつ購入しいくつか試してみて、自分流のスタンダードを見つけてみてくださいね」

続いてご紹介するのは、少しだけ手を加えたアレンジ塩2種。「簡単なアレンジで味変を楽しめるのも、懐が広い塩ならでは。お気に入りの香辛料を加えて、オンリーワンの塩を作るのも楽しいですよ」と角田さん。

写真上から時計回りに「山椒塩」「ワイン塩」、そして角田さんおすすめの「釜だき塩 坊津の華」。ワイン塩は煮詰めることでアルコールが飛ぶので、小さなお子さんでも安心して食べられます。

山椒塩

小さじ1杯の粉山椒と、小さじ3杯の塩を混ぜ合わせるだけで完成。
「焼き鳥に振ってもよし、バニラアイスクリームの味変に使っても美味しくいただけます」

ワイン塩

赤ワイン100mlに大さじ4杯の塩を加えて火にかけ、水分が飛び結晶状になればできあがり。上品な赤色が料理に華を添えてくれます。
「バスクチーズケーキなど、スイーツに振りかけていただくと美味。ワインの風味がほんのり香り、味に深みが出ます。白ワインやロゼワインで作ることもできますよ」

次の章ではいよいよ角田真秀さん流・塩を「下ごしらえ・下味」として使うことで味が決まるレシピを教えていただきます。ほんのひと手間を工夫するだけで、塩分控えめなのにもりもり食べられる美味しいおかずが完成。みなさんもぜひ、お試しください。

下味に塩を使って“適塩”に 簡単ヘルシーレシピ2種

「塩分は後から加えるのではなく、先に使うのが美味しく作るためのセオリー」という角田さんに、ヘルシー食材を使ったレシピを2品、教えていただきました。お気に入りの天然塩を用意して、チャレンジしてみましょう。

簡単レシピ①

塩豆腐とパプリカのソテー

まずは「下ごしらえ」に塩を使うメニューから。
お豆腐に塩を振って一晩置き、味をしっかりなじませた「塩豆腐」が主役の、ヘルシーなレシピです。塩で下ごしらえすることで、豆腐の水分が程よく抜け、大豆の旨味が凝縮。豆腐の滑らかな舌触りとともに、こんがりと表面を焼き上げた香ばしさも楽しめる、おかずにもおつまみにもなる一品です。

「美味しかった！ と言われることが多いレシピです。塩豆腐は麻婆豆腐などほかの料理にもアレンジできるので、冷蔵庫に常備しておくと便利ですよ」

材料：

木綿豆腐	1丁　300g
塩	小さじ1弱
パプリカ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1

① 豆腐はペーパータオルで水気を拭き取り、全体的にまんべんなく塩を振る。新しいペーパータオルで豆腐を包み込み、ラップをかけ、冷蔵庫で一晩置く。

② パプリカは縦半分に切って種を取り除き、縦8等分に切る。一晩置いた塩豆腐はペーパータオルから取り出し、半分に切り分ける。

③ 小さめのクッキングパンにオリーブオイルをひいて中火にかける。そこに塩豆腐を入れ、両面にこんがりと焼き目がつくまで焼く。パプリカは外側を下にして、しっかりと焼き目をつける。仕上げに酒をまわし入れて1分ほど蒸し焼きにする。
「お豆腐に付いた塩気がパプリカに移るので、調味料は追加しなくてOK。今回はパプリカを使いましたが、ズッキーニやニンジンなどを使っても美味しくできます」

簡単レシピ②
キャベツのマーマレードコールスロー

続いて教えていただくのは、たっぷり作ってもあっという間に食べてしまう、魔法がかけられたように美味しいコールスロー。

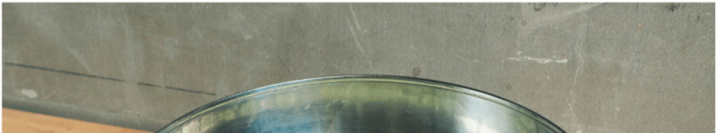
「キャベツを塩もみするのが面倒だったので、塩水に浸けたらいいのでは？と思い立ち、試行錯誤の上完成したレシピです。塩水に浸けることでまんべんなく味が付き、また、余分な塩分を流せるのがポイント。少量の甘味をプラスすることで味がまとまります。マーマレードの代わりにはちみつやデーツシロップを加えてもいいでしょう」

材料：

キャベツ	400g
塩	大さじ1
水	500ml
(A) 酢	大さじ1/2
(A) オリーブオイル	小さじ2
マーマレードジャム	大さじ2

① 大きめのボウルに水を入れて塩を溶かし、3%の塩水を作る。

②① に、繊維に沿って切った太めの千切りキャベツを浸け、10分ほど置く。

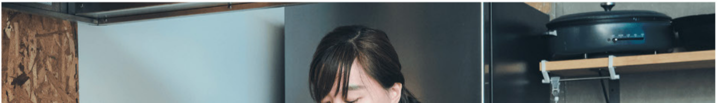


③② をギュッと絞って水気をよく切り、Aを加えて全体を和えたら、仕上げにマーマレードジャムを加えて混ぜ合わせる。

「塩もみをしないのでキャベツの食感が残り、食べ応えのあるコールスローサラダになります。ボウルの代わりに食品用保存袋を使用してもＯＫ。塩水に浸けるのが長いと塩気が強くなるので、時間になったら塩水を切りましょう。ボリューム感が欲しいときはツナ缶を入れてもいいですね」

「下味をしっかり付けることで、素材の旨味が引き出され、シンプルな味付けでも味が決まります」と角田さん。ちなみに塩のポテンシャルを発揮したコールスローサラダは、試食時、取材スタッフがあっという間に食べ切ってしまいました。家族が多い方は、多めに作っておくことをおすすめします。

お気に入りと向き合うことで
さらに塩の奥深さに気づけるはず



お店で気になる塩を見つけたら「しばらく使い続けてほしい」と角田さん。その理由は、塩の種類によって特徴や味わいが変わるので、いわゆる“塩梅（あんばい）”に慣れることが大切なため。塩加減を少しずつ変えて料理を作ってみて、その塩の持つ美味しさを引き出してあげることが大切なのだと言います。

「そうした試行錯誤を経て、自分にとって美味しいと思う塩を見つけたら、さらにいろいろな料理に使って試して、自分流の塩加減を見つけてみてください。塩は食材の味を生かす要素が強い調味料です。塩の魅力を知って、塩が活きる使い方を楽しんでいただけたらうれしいですね」

たかが塩、されど塩。生きるために欠かせないものだからこそ、その魅力を追求してみたいものです。自分にとって特別な塩を見つけて、暑い夏を美味しく楽しく乗り切ってみませんか？

INFORMATION

角田真秀

料理研究家。飲食店を営む両親の元に育ち、販売業、カフェ勤務、実家での修行を経て、夫とのフードユニット『すみや』を2015年にスタート。ケータリングや企業向けレシピの監修、料理教室などを手掛けながら、テレビ出演や書籍出版を行う。近著は『塩の料理帖 味つけや保存、体に優しい使い方がわかる』（誠文堂新光社）。

URL／https://www.sumiyalife.com/