

## 【料理に合わせた塩の使い方】

**岩塩**…お肉料理(特に赤身のお肉)に最適。お肉の強い味に負けないのも特徴。また、パスタをゆでる際に使用事やデミグラスソースや、フレンチのソースに使っても美味しいとの事。

**湖塩**…産地としては南米ボリビアの「ウユニ湖」などが有名で、生産量が少なく貴重な塩です。主に煮込み料理やマリネと相性がよい。

**海水塩**…穀物や魚介類、出しの旨みを引き立てる事に向いています。シンプルに塩むすびなど素材の味を引き立ててくれます。

●●● 粒大	口の中で長く塩辛さが残る →赤身の肉に合う 例)牛肉・マグロ・カツオなど	もわーんと広がる旨味 苦味が口に残る余韻 →生の魚と合う。 例)イカの刺身
	酸味が口の中で走ってずっと消える →油脂と合う。 例)天ぷら・白身の肉の脂(豚肉)・サーモン	苦味と旨味を感じた後に塩味がスッと溶ける →野菜に合う。 例)トマトなど
●●● 粒小	シャープ	まろやか

減塩傾向ではありますが人間の体内で作る事はできない成分です。折角ならば少しこだわって、素材の味が引き立つ塩を選んでみませんか？



### 塩の日



川中島の戦いで知られる戦国時代のライバル、越後の上杉謙信と甲斐の武田信玄のエピソードに「敵に塩を送る」というものがあります。永禄10年(1567年)、今川氏と同盟を破棄して東海方面へ進出を企てた武田信玄に対して、それに怒った今川氏が北条氏とともに、武田側に塩が入らないようにしました。領民が塩を取ることができず困っていたところに、長年敵対関係にあり武田信玄のライバルとして知られる上杉謙信から越後の塩が送られました。1月11日に武田信玄の領地である松本藩領(現在の松本市)に到着したことから、これを記念して、「塩の日」が制定されました。

### 健康的な塩の摂り方とは…

健康な成人の場合の1日の食塩摂取量は男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。高血圧の治療を要する人は6g以下、腎臓疾患の場合は3~6g以内とされ、世界保健機構(WHO)では食塩の摂取量を1日5gとしています。体に必要な塩分量には排出と摂取のバランスが大切です。日常生活で必要な塩分量は摂取量と排出量の関係で決まります。上記の塩分摂取量を目安として、1日の摂取量を調整することが大切です。さらに摂取するだけでなく食塩の排出量を意識することも大切です。調味料そのものだけでなく、日頃から食べている加工食品にも意外と多く含まれていたりするので、過剰に摂り過ぎないように心がけましょう。

ZATSU  
GAKU

—食にまつわるおもしろいお話—

2017 January

VOL. 53

