

美味しさアップ！「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康の為に減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理の美味しさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進める事が出来ない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1・臭みを取る

肉や魚に塩を振ってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分を拭き取ってから調理をする事で、臭みを減らし、美味しく食べる事が出来ます。

2・玉葱の辛味を減らす

玉葱に塩を振ると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。玉葱は加熱により甘くなりますが、加熱をしても柔らかくなくなり、辛味が残ってしまうものもあります。そのような玉葱の場合は、塩を活用しましょう。



切った時に涙が出る場合は、塩をひとふり！

3・味の染み込みを良くする

例えば、胡瓜の酢の物。先に胡瓜に塩を振って水分を抜き、しんなりとさせておく事で、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまふを防ぐことも出来ます。

4・変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水に漬けておけば、変色を防ぐ事が出来ます。また、青菜を茹でる際に、塩を加える事で、鮮やかな緑色を保つ事が出来ます。



5・甘味や旨味を際立たせる

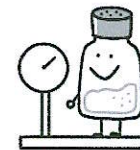
スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加える事で、より甘みを感じる事が出来ます。また、だし汁に塩を加えるとより旨味が感じられます。塩には甘味や旨味を引き立たせる効果もあります。

6・噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は、塩分が足りないと、噛みだまりが出来て、飲み込みにくくなってしまいます。程よい塩分があると、咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進める事が出来ます。

★上手な減塩のコツ

美味しさアップに繋げる「塩」ですが、健康の為に、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



1・加工食品を減らす

加工食品は、美味しさを追求している為、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より



2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのものが美味しいので、味付けが薄めでも美味しく食べる事が出来ます。

3・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っている為、塩分を感じにくく、使い過ぎる傾向にあります。家族の健康の為に、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4・だしを上手に活用

旨味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使う事で、調味料を減らし、塩分を控える事が出来ます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれている為、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康と美味しさの為に、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩