

塩のソムリエ

塩が脚光を浴びています。

塩は素材の旨みを引き出すシンプルな調味料です。

料理に合わせてワインを選ぶように料理やアルコールに合わせて塩を選ぶ「塩のソムリエ」と呼ばれる人もいます。

塩には大きく海水塩、岩塩と湖塩の3つの種類があります。岩塩も湖塩も元をたどれば海ですが。

塩の味の良し悪しは含まれるミネラル分で決まります。マグネシ

ウムやカルシウム・カリウムといったミネラルをたくさん

含む塩には塩そのものの旨みがあります。料理に合わせて

様々な塩を試してみたいかがでしょうか。

また、料理だけではなく、美容にも取り入れ、塩で

マッサージしたり入浴剤としても使われます。血行が

良くなり湯冷めしないとか。

美味しいからといって摂りすぎには注意しましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。