

私ビリギヤルした「真矢綾瀬波瑠」

脱「どん底」の秘密は「ダメダメ時代」にあった

女性自身



藤ヶ谷太輔 27
ツンデレLOVE

6月2日号
特別定価
400円
光文社

ヨシ子様まで冬ソナ
愛の始まりは13歳女優の献身看護

佳子 20
まさ運命に導かれた!
魂の故郷は 弾けた! 岳合宿

美智子 80
まさの愛の原点

真央ママは自分メダルよ墓前の誓い

女性自身

SIMフリー
携帯電話
得る人損る人

入ジャニーズ銀座No.1は誰だ! 5種対決

結婚51年、夫明かす認知症介護生活
大山のぶ代 81 は 幼女に戻りました...

日村モテ男の余裕 デートの流儀 実況撮
永作健やかに生きるコツ 教えます
お辻口パティの血流なる納豆チョコ

まれ 揚げ塩も!
全国うま塩選手権

加賀友禅、加賀織、九谷焼
金沢 COOLです!
職人女子

ドリームジャンボ プレゼントも!
7億円導く! 生き招き猫 売場

大塚家具、フジテレビにお騒がせ、52社 夏ボーナス明細公開

トヨタ 役員 7千377万円 関電 0円

安倍さん 戦争法案
7月にも成立へ!
暗黒への扉が...
子供たちの未来の幸せを描けてますか?

祝30周年 1千324皿
クッキングパパ
愛されレシピ BEST
おにぎらずもここから生まれた!

卵、蜂蜜...すべてお取り寄せ
日本一の朝食
朝は野菜をもう一品!
朝ラダ レシピ付録 カレンダー
東京&阪神 感嘆の必食13
溺愛バーガー

「おいしさの秘訣は海水より濃度が高くてうまいかん水を取ることで、本だきでの火加減もやけど、自然の力でつくっているからやるね。太陽の熱と風だけで乾かすさけね。太陽熱に当てるからよりおいしくなるんやわ」

本だきをするときはなんと16〜18時間、休憩なしで昼夜寝ずにたき上げるといふ。登谷さんに彼にとつての塩づくりについて尋ねてみた。

「塩づくりは子育てみたいなものねんわ。とくに本だきでは16〜18時間、ずーっと塩とらさけ10回たけば10回とも味が変わる。そうならないように子につきっきりで一人前に育てるようなものやさけ、仕上がったときつちゅうのは子供が巣立つような感覚やね」

生きた塩を生きたまま提供する。そんな信念のもと、先代から受け継がれた揚げ浜式の塩づくり。日本海を背に、海水のシャワーを塩田に降らせる登谷さんの姿は、キラキラと輝く命を塩に吹き込んでいくように見えた。

揚げ浜式の塩だけにとどまらず、全国にはさまざまな手づくりのうま塩がある。

イケメン料理研究家で主婦たちの心をわしづかみ、女性チャンネル「LALATV」の『メン

ズキッチン』で活躍中の寺田真二郎さんが全国の手づくりうま塩を10種類厳選し、ランキングをつくってくれた。ふだんから調理するときのことを意識して選ぶという寺田さんは、こう語る。

「細かい塩のほうが食材の下ごしらえにむいていますよね。粒自体が大きい塩の場合は食感を楽しめるところを生かしたいなと思うんです。だから混ぜ込んでしまうよりは焼き野菜につけて食べてアクセントにするなど、料理によって使い分けていますね」

野菜の甘味を引き出すレシピ

寺田さんは「奥能登 揚げ浜塩」を第1位に選んだ。その魅力についてこう話す。「粗塩なのにこんなにまろやかで優しい味わいなのは、この塩ならではです。手づくりのポテトチップスや野菜チップスにも合うけど、食感を楽しみながら味わいたいのので、ドライハーブやスパイスと混ぜて蒸し野菜などの仕上げに使うのもいいですね」



寺田さんは、成分や粒の大きさをしながら料理をつくる

寺田さんが選ぶ全国「うま塩」ランキングベスト10

名称(会社・製造者)	特徴	寺田さんからのコメント
1位 奥能登 揚げ浜塩(石川県) 株式会社奥能登塩田村	海水を太陽と風のみで乾燥させ、塩分を含む砂を集めて濃度の高いかん水をつくり、平釜で煮詰める「揚げ浜式」で製塩。現在全工程を一人で行える浜土は登谷良一さんだけ。ほんのりとした甘味とコクのある味わい、うま味を感じることができる	マイルドで優しい味がしますね。食感も楽しみながら味わいたいのので、ドライハーブやスパイスと混ぜて仕上げに使うのがおすすめです。蒸し野菜などに合いますね
2位 オホーツクの塩(北海道) 株式会社つらら	その日の火加減を調節することが味を変化させることから、ベテラン職人が、季節ごとに変化する海水でたき上げる塩を、舌で時味しながらつくる。海水中に多く含まれるカルシウムを取り除き、にごりが少なく、純度の高い、どんな料理にも合う万能海水塩である	粒が細かいのでどんな料理にも合いますよ。さっぱりした味なので下味をまんべんなくつけることができますね。たとえば卵料理、混ぜ料理、焼き魚など和食に使いたいです
3位以下は同順位です 土佐の山塩小僧(高知県) 塩の邑 森澤宏夫	海と比べて日照時間の短い山でつくることで、こまめにかん水を足し、攪拌を繰り返して、ミネラル分がより多く取り込まれる。また、すべて天日干しでつくるため、まろやかで深みのある味わいに仕上がる(※生産量が少ないため現地販売お一人様一点のみ)	シャープな塩をガツンと感じます。脂っこいものをさっぱりとしてくれるので、焼き上がったステーキやオープンで焼いた野菜にかけてもいいですね。仕上げ向きです
酒田の塩 岩ガキ塩(山形県) 高橋建築株式会社内	ほのかに磯の香りが漂うところが特徴。烏海山の伏流水を含む海水をくみ上げ、釜で煮詰めて不純物を取り除き、さらに焼いて磨きをかけている。庄内特産の岩ガキをまるごと入れて、3日煮込んでから「二度焼き製法」で自然のうま味を引き立たせている	カキのうま味が加わっているから海鮮にもいいですし、隠し味として使えますね。たとえばお魚のお鍋やパスタにも合いますね。だしと合わせるとより味が引き立っていいと思います
会津 山塩(福島県) 会津山塩企業組合	大塩裏磐梯温泉水を、まき釜で煮詰めてつくる。江戸時代には会津藩、明治時代には皇室に献上された由緒ある塩。温泉成分が残っているため口当たりがよく、海塩よりカルシウム、マグネシウム、カリウムが多いことで塩けが少なく、優しい味わいが楽しめる	くせがなく、素材の味を楽しめますね。刺激が少ない分、優しい味付けが好きなお人におすすめです。塩けが先にくるのではなく、まず素材の味を感じられますよ
藻塩(新潟県) 有限会社 中浜観光物産	ホンダワラという海藻を海水に浸し天日で乾かすことを繰り返し乾燥発酵させる。そこに沸騰した海水をかけてつくったかん水を煮詰めたもの。海藻のエキスがそのままにしみ出ており、ヨウ素のエキスが褐色の色合いをつくる。ミネラルの甘味を感じることができる	海の香りがします。マイルドな味わいで色もあるから、料理の最後にふりかけるとアクセントになりますね。野菜よりお魚と相性がいいので天ぷら、お刺身に使うといいですよ
長野県南信州大鹿産 山塩 有限会社鹿塩の湯 湯元 山塩館	海のない信州の山奥、南アルプスのふもとから湧き出る塩泉を平釜で1日半ゆっくり煮詰めてつくる。温度の変化で変わる味を均一にするため、温度調節が重要である。肌触りが滑らかで、保温効果があるのが特徴。しょっぱさがきつくない、まろやかな味わい	ざっと口の中ですくってとてもなめらかです。口当たりがいいし、粒が細かいから塊のお肉にも短時間で味が浸透しますね。お肉の下ごしらえとして使うのが効果的です
炭塩(和歌山県) 熊野黒潮本舗	昔ながらの製法で、熊野灘の海水をくみ上げ、まきでたき上げ、天日干した完全手づくりの自然塩。しょっぱさだけでなく角がない丸みと甘味が特徴。「紀州備長炭」の粉末をブレンドしたことで脱臭効果などがあるため、料理の下ごしらえや歯磨きにも最適	炭が入っているためお魚やお肉の臭い消しに効果抜群ですね。下ごしらえで使うのがいいと思います。あとは色のアクセントにもなるからトマトの塩あえや冷ややっこにもいいですね
海みたま(宮崎県) 株式会社日高純塩	山のミネラルが海に溶け込む自然豊かな海水からできているため、苦味が少なく、辛さがきつくない。口に含んで麦茶などのお茶を飲むと後味が甘味が残る。手触りがふっくらしており、濃度の高い海水を使用していることで、塩自体が少し黄色みを帯びている	後味がほんのり甘くて舌触りがとてもなめらかです。漬けこまぬ料理の下味に向いているので、お肉を焼く前にざっとかけるといいですよ。牛肉との相性が抜群です
石垣の塩(沖縄県) 株式会社石垣の塩	2006年に「地域ブランド」として認定された。しょっぱさや苦味が少なく強いコクがあり、まろやかな味わいが特徴。水深約20mから海水をくみ上げ、独自の低温乾燥で3日間煮詰める。100%、石垣島周辺の海水で製造されている	まるで雪のように軽いですね。細かくてなめらかな味わいです。粒が細かいことでまんべんなく広がるので、かけすぎることがなく、塩分控えめの人にもおすすめです