

食事が楽しくなる塩のマリアージュ

田中さんおすすめの塩のマリアージュをご紹介します。自分だけの組み合わせ探しにもチャレンジ!

■ マリアージュの基本

塩には大きく分けて「海塩」「岩塩」「湖塩」があります。ここでは代表的な「海塩」と「岩塩」についてご紹介します。

海塩 販売されている国産の塩は主にこちら（海塩の他に温泉塩などがあるが国産岩塩はない）。海水を汲みあげ、天日や窯などで蒸き、水分を蒸発させて作る。海のようなミネラルを多く含み旨味が強く、しっとりしているものが多い。

●合わせるおいしい食材：魚介類、海藻、葉物野菜

岩塩 数億年～数千年前の海の化石。元々海だったところが地上に隆起し塩分が結晶化したもの。長い間地中にある間に水分や他のミネラル分が減り、ナトリウムの濃い部分がのこった。シャープな塩味をもつものが多い。ピンクや茶など色つきのものもある。

●合わせるおいしい食材：肉、根菜

1 トマト

●食感派

《200 バリ島天日塩 大粒》

ピラミッド型の結晶が美しい、目でも楽しめる塩。粒が大きいのでサクサクの心地よい食感が味わえます。

●旨味派

《023 百済浦の藻塩》

海藻のアラメの煮汁を加えて炊き上げた塩。トマトの旨味と海藻の旨味がかけ合わせり相乗効果を生み出します。



2 アイスcream

●こってり派

《601 死海の塩》

イスラエルとヨルダンにまたがる塩湖「死海」産の塩。長く甘味が続き後味はバターのような風味。よりコクを引き出したい時に。

●さっぱり派

《407 パルセロナ ピンク岩塩》

岩塩には珍しくナトリウムが非常に少ない塩。とがった塩味がなく、ラムネのような酸味がシュワーっと口に広がります。



3 揚げ物

●しっとり派

《016 美浜の塩》

カルシウムがとても多く、最初に甘味がきたあと適度な苦味や雑味が顔を出します。天ぷら、とんかつにおすすめ。

●サラサラ派

《004 うるわしの花塩》

しょっぱいだけでなく甘味も感じる塩。サラサラなので衣に良く馴染みます。与那国島産のサンゴ由来のカルシウムが配合。



4 白身魚のお刺身

●ピンク派

《705 男鹿半島の塩 桜》

桜の葉と紅大根のエキスが配合された目にも鮮やかなピンク色の塩。シャキシャキとした軽い食感に桜の香りがほのかに漂います。

●グリーン派

《704 笹の雫》

熊笹パウダーが配合された深緑が美しい塩。笹由来のさわやかな香りで食材にアクセントを加えます。エビやイカとも相性が抜群。



※番号は「solco」にて販売している商品の番号です。



田中 園子 ● Soroko Yoko

profaile

〈solco〉オーナー
1972年横浜市生まれ。大学で有機合成、大学院で分子進化学を専攻し、卒業後は外資系製薬会社で開発職を務める。その後、野菜ソムリエ協会にて企画運営に従事し、ロンドンのスローフード協会にて日本食を紹介するイベントを行うなど、さまざまな食プロジェクトに携わる。2013年にソルトコーディネーターの資格を取得。2014年12月に塩の専門店〈solco〉をオープンした。



しょっぱいだけじゃない

どのおうちにも必ずある調味料「塩」。ただの調味料だと思っていないませんか？ 知れば知るほど奥深い「塩」について、専門家からお話を聞きました。

ひとくちに「塩」といっても、味も香りも色もさまざま、現在、日本国内だけでも3,000種類以上の塩が出回っているとか。

日本では縄文時代の終わりから弥生時代にはもうすでに塩が存在したといわれています。農耕・定住生活を行うようになると米などの穀物や野菜を主に食べるようになり、必要な塩分を「塩」から取るようになったと考えられています。

普段何気なく使っている塩ですが、適切な塩分補給は生命維持に不可欠なものです。塩は食材の内部に浸透するのが早く、そのために水分を引き出して食材の甘味を引き締める効果があることがわかっています。

明治時代の1905年には塩の専売制が施行され、さらに1997年には新たに塩事業法が施行され、塩の製造、販売、輸入（2002年より）が自由にできるようになりました。

「加こ」塩の田中さん

今回、「塩」についてのお話を聞いたのは、多くのお店が軒を連ねる戸越銀座商店街で、2014年末に塩専門店「solco」をオープンした田中園子さん。旅行先の石巻市で衝撃的な塩と出会ったことがきっかけになり、塩のビジネスを始めたそうです。

「以前から食に興味があり、何か起業しようとは思っていたのですが、何を核にすればいいのか決めかねていました。そんなとき、東日本大震災の被災地を訪ねて、土産物屋で出会ったのが『伊達の旨塩』

でした。この塩を味見してもすごく深い旨味を感じたのです。」

「solco」では、田中さんが国内外から厳選した約45種類の塩を、自由にテイastingして購入することができます。細長いガラスのボトルが洗練されていてとてもおしゃれなイメージです。

「塩はただのしょっぱい粉ではなく、背景にそれぞれの物語がある素晴らしい『食材』なのです。」と田中さん。

自分に合った「塩」探し

これだけ多くの塩があるなかで、自分の好みに合った塩を見つけるにはどうすればいいでしょうか？

「そもそも塩をひとくりに考えている方が多く、自分の好みを把握していないケースがありますね。ですから、まずは自分がどんな味が好きなのかを知ることが大事。食の好みは十人十色なので、店頭で自由にテイastingして購入することが一番。」だと言います。

甘さがある塩がいいのか、旨味が強いものなのか、食感があったほうがいいのか、サラサラ派かしっとり派か、それらを自分で実際に味見をして比べていくのがおすすめです。

「用途や食材、その人の身体によっても、相性のいい塩は変わってきます。こんな料理にはどんな塩が合うのか、試行錯誤することも楽しいと思ってもらえたらうれしいです。」

「塩」の奥深さに触れる

「solco」で塩を買うとその塩にまつわるストーリーが書かれたカードが添えられています。塩の生産地や生産者のことなどがわかりやすく書かれていて、塩へ



shop data

solco

住所：〒142-0042
東京都品川区豊町1-3-13 1F
電話：03-6426-8101
アクセス：都営浅草線「戸越」駅
A2出口より徒歩9分
営業時間：12:00～18:00
定休日：月・火曜日
(祝日の場合営業)
夏季、年末年始
ホームページ・アドレス：
<http://www.solco.co/>

の理解がより深まる素敵なアイテムとなっています。

「私は、塩を売っているというよりは、塩についてのさまざまなことを伝えたいと思っています。塩はとても不思議で、同じ海水でも作り手が変われば味が変わりますし、日本海側と太平洋側とでは味が違うのはもちろん、満潮や干潮、月の満ち欠けによっても味が変わるのですよ。その塩の持つ一つ一つのストーリーに思いを馳せながら味わってみることが楽しくて、さらにおいしく塩を味わえる。」と言います。

知れば知るほど奥が深い塩の世界。基本的なものだからこそ、こだわってみることで料理や食事の幅がぐっと広がり、新しい発見や出会いを楽しめるのではないのでしょうか。

「solco」おすすめの塩4選

008 伊達の旨塩

「solco」設立のきっかけになった塩。牡蠣の養殖が盛んな海の海水からつくられたこの塩は、料理に出汁が必要なくなるくらいの濃くて強い旨味を持っています。



021 自凝零塩 フレーク

「solco」限定。日本列島誕生の神話が残る淡路島でつくられた塩。低温で濃縮させることにより結晶を大きくしました。そのヒラヒラの大きな結晶だけを詰めた貴重な一品。



025 坊津の華

鹿児島県西南端の坊津で作られた塩。ゆっくり結晶化させたその塩はまるで塩の華のよう。フレーク状で食感も軽やか。豆腐などやわらかい食材に合わせるのがお勧め。



205 ハワイアンシーソルト アラエア

アラエアとはハワイ語で赤土の意味。土を煎りそこにハワイの海水塩を混ぜて作られています。ハワイの食卓には欠かせない塩で、鮮やかな色と土の鉄分由来の酸味が特徴。



「塩」にまつわる言葉・ことわざ

いくつ知ってる?

「塩」にまつわる言葉もたくさんあり、普段の言葉にも溶け込んでいます。

● 「青菜に塩」

青菜に塩をかけると水分が抜け萎れることから、急に元気をなくしてしょげるさま。

● 「敵に塩を送る」

敵対する相手が窮地のときに助けの手を差し伸べることのとえ。上杉謙信がライバルの武田信玄に塩を送ったという逸話のもとになったといわれています。

● 「塩梅」

物事の具合、様子。程よく物事を処理する意味で使われる言葉。古代中国で料理に塩と梅酢を使って味を調えた際に、ちょうど良いバランスの際に「良い塩梅」と使っていたのが語源とされています。

● 「しおらしい」

控えめで可愛らしいこと。塩が手に入りにくかった時代に百姓の妻たちは塩を持っていそうな行商人や武士に迫り、塩を手に入れていたそう。しかし、その様子は素人ゆえにぎこちなく、相手には「塩が欲しいらしい」と気づかれてしまいました。それが転じて「しおらしい」になったといわれています。

● 「サラリー」

サラリーマンの「サラリー」の語源はラテン語の「Salarium(塩の)」からきています。最初は兵士が塩を買うためのお金の意味として使われていましたが、のちに兵士だけではなく一般の給金という意味で使われるようになりました。