



食文化研究会
塩の魅力発見！

結晶の色・形・大きさ



塩の結晶は

【無色透明】

※ 白く見えるのは光の乱反射
によるものです。

岩塩などの色がついている塩

結晶に不純物・気泡が含まれています。
一般的に赤系は「酸化鉄」、黒は「粘土」
「黒砂（くろすな）」、白は「石灰石」
「石こう」「気泡」などを含んでいる
とされています。



結晶の色・形・大きさ

料理の味を決める塩。塩は、原料やつくり方によって味が変わります。

「伯方の塩」「伯方の塩 焼塩」「フルール・ド・セル」の原料は同じですが、つくり方の違いで結晶の大きさや形が異なります。



塩のプロフィール（食品表示）

塩にも個性があります。

それを知る手がかりが塩のプロフィール（食品表示）です。

「しお公正マーク」がついた商品を見れば、その塩がどのような原料を使って、どのようにつくられたかを知ることができます。



しお公正マーク

ガラス張りの情報提供

消費者へ不利益にならないよう、紛らわしい表示などを禁止しています。しお公正マークがついた商品は、表示ルールに適合している目印です。

※ 製造方法や品質の安全性を

保証したものではありません。

塩のプロフィール（食品表示）

「栄養成分表示」を見てみよう！

◆食塩相当量

「塩辛さ」の目安

◆マグネシウム ※ にがりの主成分

「にがりの量」の目安

◆減塩商品（低ナトリウム塩）

減塩商品の多くは、カリウムを添加して塩味を補っています。そのため、



低ナトリウム塩（例）

※ カリウムの量が多いため、
腎臓に疾患のある方は注意が必要

栄養成分表示（100gあたり）	
熱量	3.2kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	46.0g
マグネシウム	220mg
カリウム	27,300mg

カリウムの数値が高くなっています。

また食品添加物として調味料(無機塩等)、

炭酸マグネシウム(1%)、グルタミン酸

カルシウム、ポリグルタミン酸が入って

います。

※ 栄養成分表示のマグネシウムは食品添加物由来のものが主となっています。

塩のプロフィール（食品表示）

「栄養成分表示」を見てみよう！

“**にがり（苦汁）**”とは、海水を煮詰めて、塩を取り出したあとの液体です。マグネシウムが主成分となっており、文字通り舐めると苦味が強いものです。マグネシウムは、体に必要なミネラル成分ですが、多すぎると苦味が強く塩の味が悪くなります。食材のうま味を引き出すには、塩辛いだけでなく、“にがり”をほど良く含んだ塩がおススメです。

塩100gあたりにマグネシウムが0.1g以上含まれる場合に限り、塩のパッケージに“にがり”と表記できます。塩は、食品添加物として「**粗製海水塩化マグネシウム（にがり）**」を混合している商品と海水の成分を活かしてつくる商品の2種類があります。

※【一括表示】や【製造方法】の原材料の部分をチェック

塩のプロフィール（食品表示）

「製造方法」を見てみよう！

見た目は同じように見えても、塩のつくり方は様々です。

サラサラの塩の中には、“にがり”を含まないもの、食品添加物を入れているもの、“にがり”を含みながらも昔ながらの知恵を活かして塩を焼いてサラサラにしたものなど様々です。

製造方法の【原材料名】【工程】を見ることで、どのような原材料が使われて、どのようにしてつくられたかが分かります。

「栄養成分表示」「製造方法」を読み解くことで、塩の特徴や味を知ることが出来ます。実際に商品の食品表示を見てみましょう！

塩のプロフィール（食品表示）



栄養成分表示（100gあたり）	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	99.0g

“にがり”をほとんど
含んでいない商品です。

製造方法	
① 原材料名	海水（日本）
工 程	② イオン膜、③ 立釜、④ 乾燥

① 日本の海水が原料です。

海水中にイオンとなって溶けている塩分を ② イオン膜 により、集めて

濃い塩水をつくり、③ 立釜（密閉した釜）で煮詰めて塩の結晶を取り

出し ④ 乾燥 させてつくった塩です。

塩のプロフィール（食品表示）



栄養成分表示（100gあたり）	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	99.0g

“にがり”をほとんど
含んでいない商品です。

製造方法

① 原材料名 天日海塩（メキシコ）／炭酸マグネシウム
工 程 ② ③ ④ ⑤ 溶解、立釜、乾燥、混合

※ 塩を固まりにくくするため、食品添加物の
炭酸マグネシウムが入っています。

原材料名の“スラッシュ（／）”の後ろに
書かれているのが添加物です。（改行の場合もあり）

① メキシコ産の天日塩が原料です。

原料の天日塩を水に② 溶解して濃い塩水をつくり③ 立釜（密閉した釜）

で煮詰めて塩の結晶を取り出し④ 乾燥させ、さらに炭酸マグネシウム

⑤ を混合してつくった塩です。

塩のプロフィール（食品表示）



栄養成分表示（100g当たり）	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	98.8g
マグネシウム	100~200mg
カルシウム	50~200mg
カリウム	10~150mg

製造方法

① 原材料名	天日海塩（93% メキシコまたはオーストラリア）、海水（7% 日本）
工程	② 溶解、③ 立釜、④ 焼成

※ 食品添加物は使用していません。

① メキシコまたはオーストラリアの天日海塩と日本の海水が原料です。

原料の天日海塩を日本の海水に② 溶かして、濃い塩水をつくり、③ 立釜を使用して煮詰めて塩を結晶させます。

使い勝手がよい塩にするために結晶した塩を④ 焼いてサラサラにしています。 ※ にがりを含んだサラサラタイプの塩です。

味の違いと使い分け

塩によって味の感じ方が違う？

「成分」「結晶の大きさ・形」がポイント

《成分》

にがりの量・成分によって味は変わります。

《粒の大きさ》

【大粒】

ゆっくり溶ける ⇒ 塩辛さがゆっくり伝わる ⇒ 塩味を穏やかに感じる

【小粒】

サッと溶ける ⇒ 塩辛さを早く感じる ⇒ 塩味を強く感じる



味の違いと使い分け

塩の使い分け

海水塩

製造方法の【原材料名】の記載

海水、海塩、天日塩（天日海塩）

複雑な味わいで料理に丸みをあたえる塩

野菜や淡泊な魚介類

豚肉や鶏肉

繊細な味のスープやおにぎり



味の違いと使い分け

塩の使い分け

岩塩・湖塩

製造方法の【原材料名】の記載

岩塩、湖塩

シャープな塩辛さをもつ塩

牛肉や癖のある肉や魚



こってりとした味の強いもの

オイル多く使う料理



味の違いと使い分け

塩の使い分け

下ごしらえや味付けには、

しっとりした塩

素材になじみやすい・溶けやすい

サラサラで粒の細かい塩

まんべんなく振り掛けることができる



味の違いと使い分け

塩の使い分け

仕上げには

サラサラで粒の細かい塩

味の調整・つけ塩

トレミーやフレーク状の塩
粒の大きい塩

トッピング



塩を知れば料理は上手くなる！

●味をつける

一般的に、美味しく感じられる塩分濃度は、

血液中の塩分濃度と同じ**約0.9%**とされています。

これを基準に、汁物：0.5~0.9%、副菜：0.5~0.8%、

煮物：1~2% を目安に、味を調整すると失敗が少なくなります。



●味を引きたてる



あんこに塩を少し加えると甘みが増す。出汁に塩を加えるとうま味が引き立つなど、塩には**他の味を引き立てる効果**があります。

たいひこうか
【対比効果】

塩を知れば料理は上手くなる！

●酸味が抑えられる



すし飯や酢ものに塩を少し加えると、酢の酸味が和らぎます。

よくせいこうか
【抑制効果】

●色鮮やかにする



ほうれん草などを茹でる時に約**1.5~2%**の塩を加えると色鮮やかな緑色が保たれます。

ちかんこうか
【置換効果】

塩を知れば料理は上手くなる！

●うま味を逃がさない、身崩れを防ぐ



塩を振ると身が締り、身崩れを防ぎます。

また、塩を振ることで表面を固め、うま味を逃がしません。【たんぱく質の変性】

●又メリを取る



里芋 5 個に塩 大さじ 1 を加えて揉む。粘りが出てきたら、流水で洗い流す。又メリをとることで味が浸み込みやすくなります。

【たんぱく質の変性】

塩を知れば料理は上手くなる！

●食材を柔らかくする



ジャガイモや豆などを茹でる時に**約1～2%**の塩を入れると、芯まで柔らかく茹でることができます。塩を入れることで繊維を柔らかくし、沸点を上げる効果があります。

●臭みを取ってプリプリに



殻と背ワタを取った海老をボールに入れ

塩 小さじ1を加えて揉む。少し粘りが出てきたら、**片栗粉・水 各大さじ2**を加えて更に揉んでなじませる。冷水で洗い水気を拭き取る。

塩を知れば料理は上手くなる！

● ご飯をふっくら炊き上げる



ご飯を炊く時に塩を少し加えると、ふっくら風味よく炊き上がり、米の甘みを引き出します。

お米 2 合に対して塩ひとつまみが基本です。

● 変色を防ぐ



皮をむいたリンゴを約0.5%の塩水にサッとつけると変色を防ぐことができます。

こうそさよう よくせい
【酵素作用の抑制】

塩を知れば料理は上手くなる！

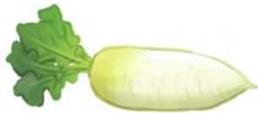
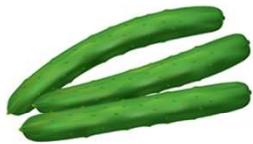
●保存性を高める



塩が食材に入り込んで有害な微生物の増殖を抑制し、腐敗するのを防ぎます。漬物や塩蔵品の干物などは、この特性をうまく利用しています

【脱水・防腐作用】

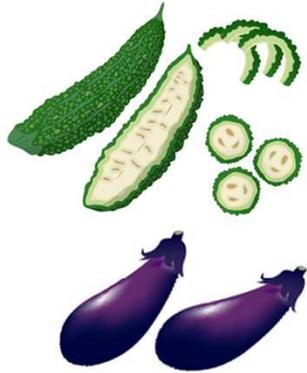
●味をしみ込みやすくする



食材に塩を加えて揉むと浸透圧の差で食材から水分が出てきます。酢の物などをつくる際には、水分が抜けることで水っぽくならず、味がしみ込みやすくなります。

塩を知れば料理は上手くなる！

●苦みやエグミを取る



ゴーヤは、塩もみや塩水につけることで、**苦みが和らぎます**。ナスなどの灰汁（アク）のある野菜は、塩をかけたり、塩水に浸けることで**灰汁が抜けて、エグミが取れます**。

●口当たりを良くする



板ずりや塩もみをすることで、オクラや枝豆の産毛が取れて**口当たりがよくなります**。

板ずりをすることで、表面に傷がつき**味が浸み込みやすくなる**などの効果も。

塩を知れば料理は上手くなる！

しっとりした塩、サラサラの塩、粒の細かな塩、粒の大きな塩et c…

大さじ1杯は
何グラム



塩にも様々な特徴があります。

その特徴によって、同じ計量スプーンを使っても重さが変わってきます。

しっとりした塩は、サラサラの塩より水分を含んでいるため重くなります。

また、サラサラの塩でも、かさ密度の違いで粒が小さいと量が多く（重く）、粒が大きいと量が少なく（軽く）なります。

また、食塩相当量によっても塩辛さが変わるため、普段使っている塩の特徴を知ることが料理上手の第一歩です。

塩を知れば料理は上手くなる！

塩の量はどれくらい？（塩分濃度の計算）

食材(g)・水(ccまたはml)の分量×塩分濃度(%)＝塩の量(g)

(例)

- 塩分濃度1%の塩水

$$\text{水} 500\text{ml} \times 0.01 = 5\text{g} \quad \text{※ 小さじ1程度}$$

- 塩分濃度20%でつくる梅干し

$$\text{完熟梅} (1\text{kg} : 1,000\text{g}) \times 0.2 = 200\text{g}$$

- 焼き魚のおススメ塩分量　　白身魚：2%　　青魚：3～4%

$$\text{白身魚} (100\text{g}) \times 0.02 = 2\text{g}$$

$$\text{青魚} (100\text{g}) \times 0.03 \sim 0.04 = 3 \sim 4\text{g}$$

※ 青魚は、生臭さが強いいため焼く20～30分前に塩をした後、キッチンペーパーなどで表面のドリップを拭き取り焼くと美味しく仕上がります。

最後に

忙しい中、毎日の食事をつくるのはすごく大変です。
頑張ることも大切ですが、手抜きでなく、手間抜きを
上手にして料理を楽しい♪と感じる機会が増えること
を願っています。

家族の健康を守るママだからこそ、情報に惑わされる
ことなく“賢い消費者”を目指しましょう！

また、塩についての質問などありましたらお気軽にご
連絡ください。

伯方塩業株式会社

電話：0120-77-4140

Email：info@hakatanoshio.co.jp