

ごはんを炊く際に、「にがり」を少し加えることで米の細胞壁と「にがり」が結合することで細胞壁の破壊を防ぎ、お米のうまみ成分と水分を閉じ込める効果があります。また、野菜に含まれるペクチンと結合することで、煮物の際の煮崩れを防ぐ効果がありますし、例えば、白菜の漬物で野菜のパリッと感を出すことができます。

このように、「にがり」を適度に加えることで、食材の固まり具合を変えることができるため、食べた時の食感が変化します。要するに、これも料理の味を変える要素の一つになりうるのです。コーンポタージュのように、固まることを嫌う料理には「にがり」の少ない塩の方が良い可能性があります。食べる料理によって使い分けが必要と考えられますし、厳密に言えば、「にがり」の量をコントロールすることでよりおいしく食べられる可能性があります。

■「にがり」の量だけで味が決まるのか？

「にがり」の量を変えると確かに苦みの程度や食感が変わります。では、塩化ナトリウム純度が高いとおいしくないのでしょうか？ ここではその謎の真相にせまりたいと思います。

「天日塩や岩塩は、自然の塩なので「にがり」が入っていておいしい」というコメントを時々目にしますが、これは正確な話ではありません。そもそも、市販の天日塩や岩塩の塩化ナトリウム純度は、実質97%、ものによっては、99%を超えるものが圧倒的に多く、「にがり」がほぼ入っていないものがほとんどであるというのが実態なのです。しかし、天日塩や岩塩については、一般的においしいという評価があります。ということは、「にがり」の量だけでおいしさは語れないということになります。よくイオン交換膜で作られる海水塩について、塩化ナトリウム純度が高いためおいしくないという評価をしている場合がありますが、実はそれも正確な話ではありません。実際においしいと言っている人が圧倒的に多いのです。

では、イオン交換膜の海水塩、天日塩、岩塩、いずれも塩化ナトリウム純度についてはあまり変わりませんが、それぞれ味の違いはあるのでしょうか？ 実際には味はかなり変わります。しかし、その理由は明確にはわかっていません。少なくとも、含まれる成分だけでは十分に説明がつかないのです。味に関しては、個人的な意見も多く異なる見解もありますが、あくまでも傾向ということで参考の比較表を下記に記しました。違いに関しては、自分で実際に食べ比べてみて判断して下さい。

塩の種類	海水塩 (イオン交換膜)	天日塩	岩塩
塩化ナトリウム純度	95~99% or 99%以上	97~99% or 99%以上	98% or 99%以上
味の傾向 (参考情報)	<ul style="list-style-type: none">・塩味が強い・塩味を効かせる用途に向く・量が多いと、塩かどが立つ	<ul style="list-style-type: none">・塩味はまろやか・塩味がソフト・味にくせがない→ 素材の味を生かす用途に	<ul style="list-style-type: none">・産地によって、塩味はまちまち・独特の味わい、個性が強い・各国の郷土料理に最適