

です。)

一方で「体に良いか」ではなく、「味が良いか」について気にする人もいるでしょう。「純度が高すぎて味がそっけない」という意見もあるかもしれません。これについては人それぞれ好みがあるので一つの答えを出すことはできません。マグネシウム、カリウム、カルシウムはそもそも塩(ナトリウム)とは味が異なり、多すぎると苦みが出たり、食感もっさりしたりすることがあります。少量であればそれが料理の味に良い意味での複雑さをもたらす可能性があります。(高級な香水にごく微量の不快なニオイが加えられているという話は有名ですね。)

にがりを多く含む塩や海水をなるべくそのまま乾かして作る塩もありますので、興味のある方はいろいろ試して、一番お口に合うものを探してみてくださいはいかがでしょうか？

