

ミネラル分が豊富な  
海の恵み、天然塩



沿岸部に伝わる  
塩づくりの製法

「海水から塩をつくられないか  
吉田重光さんの塩づくり  
は、町の人との会話から始ま  
りました。福島県沿岸部にあ  
る広野町には、かつて、海か  
ら汲んできた水で塩をつくり、  
使っていました。

塩分の摂り過ぎはよくないとよく  
言われていますが、これは精製塩のこ  
とです。化学的に精製され、塩化ナトリ  
ウムが99%以上の精製塩は、確かに  
体によくありません。安価に加工さ  
れた食品には精製塩が使われてい  
ることが多いです。一方、天然塩は人  
の体に必要なミネラル分が多く含ん  
でいます。ミネラルバランスを整え、体  
を温めてくれる天然塩を摂るように  
しましょう。

**おススメの食べあわせ**  
カリウムと組み合わせて  
野菜と一緒にバランスよく



天然塩のミネラルやうまみが鯛に移  
り、おいしさが倍増の「鯛の塩釜」は、鯛の良質なタンパク質が摂れるメニュー  
です。野菜も一緒に食べてくださいね。  
塩はカリウムとの組み合わせがポイント。  
天然塩で仕込んだ味噌を使い、野菜  
たっぷりでつくる具だくさんのお味噌  
汁もおすすめです。

中村 寛子さん  
(なかむらひろこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳  
コーディネーターなどの資格を持ち、  
がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、  
ナチュラルヘルシーケッキンなど多  
彩な講座の講師を務めています。



米の味なお話

鯛の塩釜

塩は産地や作り方によって味が全  
然違います。その加減ひとつで料理  
全体の味が変わってしまうほどの重  
要な調味料で、味付けだけでなく保  
存にも使います。今回『鯛の塩釜』  
を作りましたが、塩は余分な水分を取  
り、味付けをし、高温の火から素材を  
柔らかく守ってくれます。人間の体  
は0.7~0.8%の塩分濃度なので、料理  
も同じくらいの味付けをすると体  
においしい塩加減になります。調理  
を使った「智と華」は福島でつくれ  
ています。畑と海は川でつながって  
いるので、同じミネラルが注いでい  
るはずです。ですから、地元の野菜に  
地元の塩をあわせるとおいしく調理  
できると思います。

Hagiフランス料理店シェフ  
農林水産省 料理マスター  
萩 春朋さん  
(はぎはるとも)

福島県の食材・食文化の普及  
に取組み、料理マスター2014として農林水産省よ  
り顕彰されました。さらに、  
福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的  
に行っています。

海水を入れ、沸かしてつくつて  
いましたが、本業が鉄工所の吉  
田さん、やがて大きな塩づくり  
用の釜を製作しました。

と始めたそうです。

記憶をたどり、当時は一斗缶に  
海水を入れ、沸かしてつくつて  
いましたが、本業が鉄工所の吉  
田さん、やがて大きな塩づくり  
用の釜を製作しました。

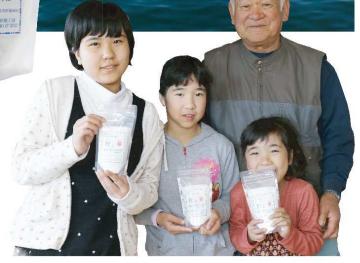
吉田重光さん  
(よしだしげみつ)

広野町のまちおこしの一環として始めた  
塩づくりの事業となり、製品化しました。  
「はるかなる太平洋からののみの塩  
と華」は、重の駅よづくら港で販売して  
いるほか、注文で発送を行っています。

吉田鉄工所 電話:0240-27-3241

広野町大字上浅見川字夜森63

FAX注文: 0240-27-3130



早朝、軽トラで約500kg  
の海水を汲みに行くという吉  
田さん。タンクで不純物を沈  
殿させた後、大釜で約一日か  
けて炊き上げます。薪を使い  
ますが、この火加減が難しい  
そうです。塩の結晶ができる  
たら、火の勢いを弱めます。  
ザルで二寸丸を切り、釜に戻  
して余熱で乾燥させます。こ  
うしてできした塩に、吉田さん  
は三人のお孫さんの名前を入  
れてネーミングしました。ミ  
ネラル分が豊富な天然塩のお  
いしさは、おむすびで味わう  
ります。



**鯛の塩釜**

**[材料]** 鯛1匹分  
**[食材]** 鯛(1匹)・粗塩(1kg)・卵白(2~3個分)・ニンジン(1本)・ニンニク(3かけ)・ローズマリー(適量)

**[アレルギー物質]** 卵

**[作り方]**

- 1 鯛のウロコを取り、内蔵を取り除いて水洗いする。  
ペーバータオルで鯛の水分を拭き取り、身の片面に
- 2 包丁で3本ほど切れ目を入れる。
- 3 切れ目の部分に、半分にスライスしたニンニク、ローズマリーを添め込みます。
- 4 ニンジンをピーラーで薄く切り、鯛のお腹に詰める。
- 5 粗塩をボウルに入れ、卵白を加えてよくまぜる。塩を手で握った時にある程度固まるくらいの状態にする。
- 6 オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、鯛の大ささに合わせて塩を敷く。その塩の上に鯛を乗せて、残りの塩を使って鯛全体を塩で包み込むようにして固めていく。(しばらくしてから包み込む)
- 7 魚の形の塩釜ができたら、スプーンを使って目やうろこなどの模様を入れる。
- 8 余熱したオーブンで、200度で35分~50分焼く。  
オーブンから取り出し、塩釜を崩さないように皿に盛って出来上がり。



Hagiフランス料理店シェフ  
萩 春朋さん (はぎはるとも)

1日1組のお客様を大切に、いわきの旬の食材のおいしさを生かし

た料理を提供。福島で唯一の農林水産省料理マスターとして、生  
産者と料理人のいい関係づくりをめざしています

Hagiフランス料理店 電話: 0246-26-5174  
いわき市内郷苔坂町鬼越171-10

士上級  
中村 寛子  
教育指導士・栄養

アレルギーといふと喘息やアトピー・花粉症などを思  
浮かべる方が多いと思いますが、食物アレルギーはアレル  
ギー疾患のひとつです。私たちの体には、体内に侵入  
きた異物に対する抗体をつくり、これと攻撃して体を守  
ろうとする働きがあります(免疫反応)。この働きがある  
子どもたちの食物アレルギーで多いのは鶏卵・牛乳・小麦な  
どがよく知られていますね。

厚生労働省が定める特定原材  
料は27品目あり、「えび、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、  
かにんじん、小麦、そば、卵、花生、あわび、いか、いくら、レンズ豆、  
チキンユーナツ、キウイフルーツ、牛乳・小麦などの食  
物アレルギーでは、特定原材  
料などを食べないといふと、  
子供たちの身体は死に至ることもあります。  
子どもたちの食物アレルギーで多いのは鶏卵・牛乳・小麦な  
どがよく知られていますね。

特定の物質(食物)に対しても過剰に反応してしまうのがア  
レルギー反応です。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれ  
る主にタンパク質が異物(アレルゲン)と認識されて体を攻撃して体を守  
るために抗体制をつくり、これが攻撃して体を守る  
うとする働きがあります(免疫反応)。この働きがある場合、死に至ることもあります。  
子どもたちの食物アレルギーで多いのは鶏卵・牛乳・小麦な  
どがよく知られていますね。

特定の物質(食物)に対しても過剰に反応してしまうのがア  
レルギー反応です。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれ  
る主にタンパク質が異物(アレルゲン)と認識されて体を攻撃して体を守  
るうとする働きがあります(免疫反応)。この働きがある場合、死に至ることもあります。  
子どもたちの食物アレルギーで多いのは鶏卵・牛乳・小麦な  
どがよく知られていますね。

特定の物質(食物)に対しても過剰に反応してしまうのがア  
レルギー反応です。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれ  
る主にタンパク質が異物(アレルゲン)と認識されて体を攻撃して体を守  
るうとする働きがあります(免疫反応)。この働きがある場合、死に至ることもあります。  
子どもたちの食物アレルギーで多いのは鶏卵・牛乳・小麦な  
どがよく知られていますね。

特定の物質(食物)に対しても過剰に反応してしまうのがア  
レルギー反応です。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれ  
る主にタンパク質が異物(アレルゲン)と認識されて体を攻撃して体を守  
るうとする働きがあります(免疫反応)。この働きがある場合、死に至ることもあります。  
子どもたちの食物アレルギーで多いのは鶏卵・牛乳・小麦な  
どがよく知られていますね。



「食物アレルギー」ってなあに?