

# しお 減塩の塩？



所長 宮下 明

このごろ、高血圧だけでなく、心臓や腎臓が弱っている方が増えてきました。寿命が伸びているのですからしかたないところではありませんし、誰でも長生きしてくればあちこち具合の悪いところが出てくるのは当然です。その状態で少しでも楽に暮らすためには、塩を減らし、心臓や腎臓の負担を減らしてあげる工夫が必要になります。心臓や腎臓が疲れてしまうと、息は苦しくなるし、体はだるいし、楽しくありません。

さて、減塩の塩、って聞いたことありますか？味の素の「やさしお」などがそうです。僕も最初みたとき意味がわからず、思わず調べてしまいました。塩＝塩化ナトリウムなのですが、減塩の塩はナトリウムの代わりにカリウムを入れてあります。塩化カリウムでも塩味を感じ、その分、塩化ナトリウムの量を減らせるので、高血圧だけの人にはいいとおもいます。ただ、腎臓が悪い人にはカリウムが増えるとかえって負担になりますので、腎臓が悪いと言われている人は減塩の塩は使わないでください。

減塩醤油はいいものができています。カリウムも減らしてあり、塩分50%カット。でも普通の醤油をまず作り、そこから塩分を減らしているのです。価格が高いのは仕方がないです。疲れた腎臓には薬がなく、まずは塩分を減らすしかないのですから。また減塩醤油1に酢1を加えると75%塩分カットの醤油風の調味料ができます。

常温保存もできますので、使いやすいでしょう。その他の減塩調味料として減塩だし、だしわり醤油、減塩味噌(塩分ゼロの味噌もあります。減塩味噌と合わせて使うとおいしいそうです)などがありますが、ここで「煎り酒」を紹介します。

煎り酒(いりざけ)は、室町時代からある調味料です。煮きった酒、梅干し、昆布だし、鰹だしなどで作りますが、江戸時代、醤油の醸造法が発展するまではよく使われていました。醤油の半分くらいの塩分ですがしっかり味がつくので、最近注目されています。自分でも作れますが、市販品も茅乃舎などで商品化されています。白身の刺身、豆腐(冷や奴でも湯豆腐でも)、卵かけ御飯に最高。

煎り酒を使って宇和島風鯛めしを作ってみました。温かい御飯に、刻みのりをのせる。しそをのせ、鯛の刺身を煎り酒で「づけ」にしたものを載せて、白ごまをふる(これがアクセントになります)。最後に卵の黄身を載せます。鯛の刺身は1人分100gあれば大ごちそうです。もう一つ、白バルサミコ酢も是非紹介したい調味料ですが紙面が尽きたので次の機会に。