



水のコラム



軟水・硬水の違いで料理も変わる？

みなさんは、軟水・硬水という言葉を知っていますか？

軟水・硬水の違いは、水に含まれるミネラル成分（カルシウムやマグネシウムなど）によって決まり、ミネラル成分が少ないと軟水、多いと硬水となります。

※飲料水質ガイドライン（WHO:世界保健機構）によると軟水と硬水の境は硬度120mg/Lである。

日本の雨水は、地下での滞留期間が短く、地中のミネラル成分の影響が少ないため軟水が多くなります。逆にヨーロッパは石灰石が多く、地下での滞留期間が長いのでミネラル分が溶け、硬水になります。

また、沖縄はサンゴの島なので、他府県に比べると、硬度が高くなっています。

ヨーロッパ



日本

この水の違いは、料理の調理方法の違いにも反映されています。

例えば、日本料理は「だし」を重視し、水を使った煮物、汁物、ゆで物といった料理がたくさんあります。軟水は、「だし」をとる際のうま味成分を引き出すので、日本料理に適しています。



フランス料理では、水を使うよりも、蒸したり、油で炒めたり、牛乳やワインを加えて煮る料理が多くなります。



沖縄では、水を使う場合でも豚肉などを煮込む料理が多いです。硬水を活かした料理が発展したのでしょうか。

カルシウムは肉のタンパク質としっかり結合して肉汁を封じ込めることができます。



料理は水の性質だけでなく、地域の気候や特産品、歴史的背景など、さまざまな要素が影響していると思いますが、「水」という視点から見てもおもしろいですね。



SECOM ALPHA 水 Web より転載許可