



知っていますか？ ミネラル ウォーターの 楽しみ方

人間のからだの60~70%は水分で満たされています。そして、人が一日に必要なとする水分量は約2.5リットル。せっかく補給するからには、おいしく、効果的に体内に取り入れたいですね。そこで今回は、天然の成分を豊富に含むミネラルウォーターについてご紹介いたします。

「乾きをいやす」から選んで買う時代への道をうるおすだけでなく、暮らしを彩るアイテムへ

コンビニやスーパーに並ぶ、色とりどりのボトル。最近では、世界中のミネラルウォーターが手軽に買えるようになりました。日本の年間消費量はおよそ137万キロリットル。健康志向、水道水への不安などを受け、ここ10年でミネラルウォーターの売り上げは約4倍に増え、大都市では“水のソムリエ”がいるレストランも登場しました。ミネラルウォーターは、採水地によって含まれるミネラル分(マグネシウム、カルシウム、カリウムなど)にそれぞれ違いがあり、含有するミネラル分の少ないものを「軟水」、多いものを「硬水」といいます。また、地中の炭酸ガスを含む発泡性のスパークリングウォーターと無発泡性のスティルウォーターがあります。日本で消費されているのは99.8%が無発泡性のものですが、イタリア・ドイツなどではスパークリングウォーターの消費が約4割を占め、ワインを発泡性の水で割り、軽い口当たりを楽しむ飲み方も。さまざまな銘柄が店頭をにぎわすことで、「水」は好みや気分で飲み分ける時代となったのです。

C O L U M N

日本人は昔から
ミネラルウォーターが好きだった。

軟水の日本、硬水のヨーロッパ

味の違いを演出するのは、 溶け込んだミネラル量

雨水は地中にしみ込み、地層という天然のろ過装置を長い時間をかけて通り抜け、地下水となります。そのため、ミネラルウォーターの成分は地質によって異なります。例えば、日本のような火山国では、軽石のように目の粗い地質のため、ミネラル分の溶け込む量が少なくなり「軟水」と呼ばれる水が地下に貯まります。やがて地上へと湧き出た水は川となって流れますが、幅が狭く、流れの速い川が日本に多いことも、「軟水」となる理由のひとつ。一方、フランスのように石灰岩を多く含む地質の場合は、水がきめ細かな石灰質をゆっくりと通過するため、ミネラル分が多く溶け込んだ「硬水」に。広大な大陸を悠々と流れるヨーロッパの川でさらに、ミネラル分の溶け込む量が多くなるというわけです。その土地から湧き出す水は、その土地の食文化の基本となります。豆腐、緑茶、和食の基本となる「だし」のうまみを引き出すのは「軟水」であり、フレンチの肉の煮込み、イタリアンのパスタには「硬水」が欠かせません。

昔から茶人たちは、「茶のうまさはたてる湯のうまさ」として、とことん水にこだわりました。良質の水を探して日本中を駆け回り、名水が手に入ると「名水点（めいすいだて）」を行い、特別なお客をもてなしました。なかでも、天竜川の水に惹かれたある茶人は、一服の茶をたてるのに40キロメートルも川を遡ったというエピソードが残っているほど。水にこだわる古の日本人の味覚は、いろいろなミネラルウォーターを味わう現代人の感性へと受け継がれているのです。

お料理に合わせて飲み分けるコツ

ワインを決めるように、 素材を生かす“水”を

あっさりとした味わいの料理には白ワイン、濃厚な味付けの一品ならそれに負けない赤を…。ミネラルウォーターの選び方も、基本はワインと同じです。さわやかで、のどごしもライトな「軟水」は、野菜や魚料理など素材そのものの味を楽しむ料理にピッタリだし、ずっしりと飲みごたえのある「硬水」は、ボリュームのある肉や煮込んだシチューと合わせるのに最適です。また、いつもより少しランクアップしたコース料理を楽しむ際には、アペリティフ（食前酒）代わりにスパークリングウォーターを試してみるのはいかがでしょうか。炭酸によって胃が刺激され、適度に食欲を増進させる効果があります。また、料理の素材として水を選ぶことも、おいしさアップの秘訣。こんぶやカツオでだしをとる和食にはクセのない「軟水」が適しているし、シチューなどにはミネラル分の多い「硬水」を使うと、肉がやわらかくなり、アクを取り除くのに効果を発揮しますよ。



ウォーターグッズ プレゼント!

抽選で
1名様



ナショナル
浄水器 ミズトピア
TK6305-W 賞品番号 | 001

ミクロの汚れや、気になる鉛・トリハロメタンに加え、カビ臭までキャッチする長寿命除去カートリッジを採用。毎日おいしい水を味わえます!

◎サイズ: 幅15.2×奥行16.1×高さ7cm

ティファール
ニューヴィテス
エクスプレス 1L 賞品番号 | 002

コップ1杯分が約1分で沸くから、忙しい朝に大活躍! 電気代も経済的なうえ、沸騰すると自動的にスイッチオフで安心!

◎サイズ: 幅24.5×奥行16×高さ19.8cm



抽選で
3名様



抽選で
5名様

石塚硝子
アデアグラス
ディテール 賞品番号 | 003

使いやすさと洗練された形状で、グッドデザイン賞を受賞。高級感のある美しいグラスで、ミネラルウォーターを堪能しませんか?

◎サイズ (M): 幅8.2×奥行8.2×高さ9.8cm



ウォーターグッズプレゼント 応募について

応募方法は、裏表紙をご覧ください。

●プレゼントについてのご注意

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。※本誌に掲載されているプレゼントは全て、当社及び当社提携先の企業が同時期に実施する各種キャンペーンまたはプレゼント企画への重複しての当選はありませんので、予めご了承ください。