

減塩をしませんか？

村井 俊治

私は昔から減塩でした。子供の頃に母親から「醤油メシ」を食べる子は大人になって腎臓を悪くして早死にすると教わったからです。ご飯に醤油をかけて食べると結構美味しいです。とくにバターと一緒にだとなお美味しいです。でも早死にするという言葉に我慢しました。そのうち他の食べ物でも塩味を薄くする習慣が身に付きました。

実際、ラーメン好きの仲間は腎臓を悪くしています。ラーメンの汁を飲むとかなり塩分を摂取してしまいます。私はラーメンが好きですが、味の素の味が嫌いなのでラーメンをほとんど食べませんでした。ほうれん草などのオヒタシにも、冷奴や湯豆腐にも醤油を付けません。納豆もそのまま食べます。醤油をつけると素材の味が分からなくなります。醤油をつけないと美味しい素材しか食べなくなります。大体味のしない豆腐は美味しくないです。本当の豆腐は大豆の味がします。少なくとも大豆の香りがします。輸入の大豆で作った豆腐は直ぐバレます。味が無いのです。

塩を全く使わないわけではありません。私の得意料理の野菜炒めには、塩も醤油も使います。ただとても少ないです。人によっては味が薄すぎるかも知れません。でも無農薬野菜を使えば味が薄くても美味しいです。

中国で食べるスープやスープ麺の味はすごく味が薄いです。スープそのものの味を賞味します。ただどんなスープにも油が使われているので、私には向いていません。中国では、スープは最後に出ます。濃い料理の後のスープは薄味が適しています。

高血圧の人は減塩を勧められます。薬を常用している高血圧の仲間の食べ方を見ると、私より塩を摂取しています。自分では減塩しているつもりです。確かに前より減塩しているのでしょうか。しかし、私の目からすると、かなり塩を摂取しています。たとえば飲んでしていると酒のつまみに必ずお新香を注文するのです。私は仲間に忠告をしません。美味しく食べているのに水をかけるのを控えます。私の血圧は全く正常です。少し低目くらいです。減塩のおかげです。

我が家では、味噌やキムチを手づくりしていますが、本に書いている塩の量の半分にしています。カビが生えない限界まで減塩します。このほうが素材の味が生きます。使用する塩はかなり高額の天然塩です。減塩されたキムチはムシムシとたくさん食べられます。味噌汁は薄めの味噌汁で、お替りできます。

仲間が集まって料理をするときは、大体私が料理役を引き受けます。料理が好きというだけでなく減塩できるからです。皆さん、減塩しませんか？

