

洗濯は好きだけど、私、料理得意じゃないんです。
母に料理を習っても、自分でつくとどうもイマイチだったりします。

そんな料理ベタな私が発見したのが、「水」を変えるだけで、おいしい料理が作れる技です。
水を変えるだけなんて、すごい技とアイデアでしょ。

まずは水の基礎知識から、水といっても、水道水から浄水器や市販のミネラルウォーターなどいろいろありますが、お料理のほか赤ちゃんが飲んでも安心して使える水は「軟水」のお水です。

「軟水」と「硬水」の違いは水1リットルに含まれるカルシウムイオンとマグネシウムイオンの量を計測しその示す値が「硬度」と呼ばれ、この硬度の低い水が軟水、高い水を硬水という分類にしているのです。簡単に言うと、なんの不純物や成分も含まれないのが軟水、適度な量のミネラル成分などが入ったものが硬水となります。
ヨーロッパの水は主に硬水が多く、日本の水は軟水が多いため、軟水～中軟水あたりが一番日本人に合うとされています。

最近では水道水を飲む人よりナチュラルミネラルウォーターを飲料水として飲む事が増えていますね。手軽にコンビニやスーパー、酒屋などで手に入りますし、インターネットでも翌日配達してくれるサービスサイトもたくさんあります。

私もずっと市販のミネラルウォーターを使用していました。

ただ、気になることはお茶やコーヒーを入れるために保温付沸騰ポットでお湯を沸かすとポットの中が白く汚れてしまうこと。これはなんだろうと思っていました。
水道水を入れても白く汚れますよね。
それは水の中に含まれるカルキなどの不純物やカルシウムなどのミネラル成分が水の中に入っているということできてしまう汚れなのです。

お茶やコーヒーをおいしく飲むには「軟水」といいますが、その軟水にもたくさんの成分が入ったものが多く販売されているのです。
ミネラル成分が多く入ったものは飲料水としてスポーツ後などにはとても適していますが、苦みや味があるのが特徴です。
ミネラルウォーターで料理をすると本来の素材の味を邪魔する場合があります。

そこで私が注目したのが超軟水、純粋な真の水、ピュアウォーターです。

これならポットにつく汚れはなく、まろやかでおいしいお茶やコーヒーを飲むことができました。

お米を炊くときもこのお水を使うのがオススメ。
お米を洗う時から軟水の水を使うとお米の細胞が壊されず、ふっくらと炊きあがります。特にお出汁を使う炊き込みご飯などは出汁の味がとっても良く出ておいしいご飯の炊きあがりになります。少しくらい調味料の分量が間違っても味付が薄くても大丈夫です。
お出汁の味がしっかりお米に浸透し、味が出やすいので料理ベタな私でもまるで和食の達人になったかのようなまろやかでおいしいご飯が炊けました。
ちなみに硬水でお米をたくとばさばさになると言われています、それは硬水の中のカルシウム成分は食物繊維などを硬くする作用があるからです。そのためでんぷんを多く含み水分を吸収して加熱するお米は水溶性の食物繊維が実は豊富なのです。

他にも和食などの出汁を使うお料理や味噌汁、野菜や根菜をゆでる時もこの純度の高い軟水を使うとお野菜の味がしっかり守られてお出汁もしっかりと味が入ります。

「水」を変えるだけで、料理の腕や技術がなくても、シンプルな家庭の味、和食の味に自信が持てるなんて、こんな方法もっと前に知っていたら・・・。

それに水に何か入っていても見ためから私達にはわかりませんよね、最近はやりのウォーターサーバーの水もピュアウォーターにミネラル成分を後から加えたものが増えています。わざわざミネラル成分を加える必要があるなんて、私はちょっと心配なんですけど、みなさんはどう思いますか？

本物の自然の水はどうやって探すのか、しっかりとした品質基準や水質管理などは国や政府のお墨付きだと安心ですよ。

水道水と違ってミネラルウォーターやナチュラルウォーターを購入する時は私達消費者の責任となりますから、よく調べて、比べて選びたいものです。

お料理だけじゃなくて、手にも優しい水も軟水の方なのです。
水道水を手で触る感じと軟水を触ると違いがわかるかもしれません。
手にあたる感触がぜんぜん違いますよ。

赤ちゃんやお年寄り、病中病後などには特に軟水、超軟水のお水がおすすめです。
味がまろやかで、クセや雑味や苦みもなく、純粋な水なので、離乳食や体調管理のための食事、お薬を飲む時などにもミネラル成分や不純物が入っていない水の方が安心です。

みなさんもお料理作りの水を軟水の純水に変えるだけで和食の達人になってみませんか。
おいしいご飯や和食は家族の健康管理にはかせません。
こんな簡単で楽ちんなテクニックを使うだけで、あれ、いつもと違う？料理の腕をあげた？なんて家族の声が聴けるかもしれませんよ。