



## 珍しや！ アフリカ料理を食す！

皆様→こちらの写真のものを御存知ですか？

この『とんがり帽子』は、『タジン鍋』というなんとも風変わりな調理器具なのです。

モロッコ出身のこの鍋は、砂漠地帯で少ない水分を使って調理するために生まれた伝統的なお鍋です。円錐形の深く重い蓋のため、素材から出る水分を逃がさず効率よく循環させ、熱も逃がさず圧力鍋のように火が通り、素材の旨味や栄養がそのまま残せるというスグレモノ！『タジン』という名前は肉の煮込みやシチューのことで、モロッコではいろいろな料理に使う、なくてはならない万能器具のようです。

日本でもここ2年ほど前から徐々に広がり、今や『タジン鍋』は飲食店メニューにも登場して、すっかりブームになってしまいました。その背景は、油を使わない『蒸し料理』がとってもヘルシーとして、ダイエットや健康を気にする女性たちに大いに受けたことにあります。トレンドは女性が作る！まさに現代そのものですね、。

実際に使ってみますと…野菜を入れて鍋ごと電子レンジに投入、余計な味付けもせず、ただただ加熱するだけだから、野菜の甘味がとてもよくわかります。松前屋でも本店店長・近藤のお勧めで、次々と社員が陥落！社内で一大ブームを引き起こしております。10分くらい電子レンジで加熱するだけだから、下宿生活の綾部も多用することこの上なし！特に蒸しあがった野菜に『昆布の水塩』をアトマイズすると、その野菜の味がバキューン！と飛び出してくる…。お勧めです！！

さてそこで、密かに且つ何の脈絡もなく、紹介してしまったからにはと、タジン鍋をプレゼントしちゃうことにしました。この記事を読んだ方10名様に『タジン鍋』(2人前くらいの大きさ)をプレゼント！！この冬をほっこり蒸し料理でおいしく健康になりましょう！もちろん、昆布製品のオーダーをいただいた方からの抽選ですが…。

※ご注文の際に『タジン鍋希望』とおっしゃってください。(FAX・インターネットの場合はご意見・備考欄にご記載ください)



## 健康法師の独り言 パート26 旨味を使って美味しい減塩生活！

寒くなってきた、高血圧の人には厳しい季節です。厚生省の発表によると、日本人男性の30歳以上の半数が高血圧ということだそう、これは壊滅的な数字です、びびり！毎日ラーメンを昼食時に食べているサラリーマンが多いのか、酒を飲み歩いた帰り道でもラーメンもう一杯！気持ちには非常にかわがるのですが、ラーメンの究極は塩と油をいかに美味しく食わせるかにあるので、スープは残すなど、ほどほど感が必要ですね。

入院生活を経験した方ならよくわかりますが、減塩の入院食はあきれるほどに美味しくない！つまり塩気で美味い！って言うことはよくあることです。ところがもう一方の美味さ『旨味』を上手く利用すれば、塩分を控えながら美味しい料理がしっかりと食べられます。これは旨味調味料を使うと減塩が実現することなのです。

しかし、一般に売られている旨味調味料は、『塩分を半分！』なんて書かれてはいますが、『防腐剤やMSGは倍増！』とは書いてはくれません。塩分で防腐効果も狙っているわけですので、皆さん気をつけましょう。

その点で『昆布の水塩』は、アトマイザーでふんわり食材にかかると、ドカドカ使っても実際の使用量は少なくて済みます。(メーカー的にはあんまり賢くない商品ですわねえ！) 17%海ですと、1本の中には2日分の塩分量しか入っていませんし、700〜750アトマイズで使い切りますので、一日で使うには指が痛くて耐えられない。さらに no MSG でありながら旨味で美味しさを引き出すので、少量で済むってことなんです。こうして塩昆布屋さんも減塩を考える時代なのです。

