

●硬水と軟水の違いって？



「軟水」や「硬水」という言葉を聞いたことがあると思いますが、両者の違いをご存知でしょうか？

水のおいしさを左右する要素のひとつに、「硬度」というものがあります。硬度は水の中に多く含まれるミネラル成分であるカルシウムとマグネシウムの合計含有量のことです。この硬度の値が小さいものを「軟水」、大きいものを「硬水」と言います。軟水は硬度 0~60mg/L ほどで、のどごしがよく、さらりとしていて飲みやすいのが特徴です。硬水は硬度 120~180mg/L でのどごしはあまりよくなく、のどにつっかえるような感じがあります。また、一般に日本の水は軟水が多く、欧米の水は硬水が多いと言われています。

食事の調理では水が欠かせませんが、軟水と硬水のどちらが適しているのでしょうか？答えはズバリ、どちらも合います！というのも、軟水は日本料理に、硬水は洋風料理に合うと言われています。日本料理では、硬水を使ってしまおうまみ成分であるアミノ酸がアクとして出てしまいます。また、日本料理は素材の

味を生かした繊細な味付けをしますが、軟水はカルシウムとマグネシウムが少ないため、繊細な味付けを邪魔しません。



一方、硬水に含まれるマグネシウムには独特の苦みがあるため、繊細な味付けをしにくい傾向があります。そのため、日本料理には軟水が合うとされています。では、なぜ洋風の料理には硬水が合うのでしょうか。洋風の料理には肉が欠かせませんが、硬水には肉を煮込んだ時の独特な肉の臭いを消す作用があります。さらに、肉のアクを出しやすくします。そのため、硬水は洋風の料理に合います。その土地の水に合わせて、その土地の料理が発達したといえるでしょう。

【参考】

千葉県庁、「おいしい水づくり計画オフィシャルサイト」

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suidou/keikaku/oishii2/mame/mame02.html>