

RAPISPA でいつものごはんをさらにおいしく！



# 水素水 クッキング



冬号

Winter  
vol.2

## Contents

- ・大根サラダ ..... 3
- ・茶わん蒸し ..... 4
- ・鶏むね肉の野菜巻き ..... 5
- ・すぐ食べたいおでん ..... 6
- ・かぼちゃの  
そぼろあんかけ ..... 7
- ・なしのゼリー ..... 7



### 商品特徴

- ・酸化還元電位(充填時)：-660mV
- ・溶存水素量(充填時)：1.2mg/L
- ・総硬度：37mg/L
- ・pH：8.4(弱アルカリ性)

### 栄養成分表(100mlあたり)

- ・エネルギー..... 0 kcal
- ・タンパク質..... 0 g
- ・脂質..... 0 g
- ・炭水化物..... 0 g
- ・ナトリウム..... 4 mg

水とからだの  
おいしい話 無料  
先着20名様

<http://www.rapispa.com/information/>

## 小さじ1杯からの料理革命

### 岩層封純水 水素水をお料理に！



お料理のおいしさを決めるのは『水』の味と質といっても過言ではないでしょう。『岩層封純水 水素水』の源水は、鳥取県大山の1,200メートルの岩盤の下に2万700年間閉じ込められた、極めて希な特徴を持つ安全性の高い貴重な温泉水です。pH8.4(弱アルカリ性)で、イオン性物質量が比較的少なく、軟水でくせのない味わいはお料理にぴったり。さらに、水素が加わり還元電位が-660mVと低いこともあり、科学的に水素水の質の高さと、料理への活用利点が証明されています。

料理に水素水を取り入れるようになってから、たくさんの発見をしました。水素水を使うことで、調理時間の短縮やおいしさにつながるのが、なんともおもしろく、料理における水素水の可能性を感じています。

まず試していただきたいのは、浅漬けです。先日、水素水クッキングをご紹介するデモンストレーションをさせていただき、水素水を加えたキャベツの浅漬けと、そうでない浅漬けをつくってお見せしました。その違いは一目瞭然、はっきりとその差を実感していただけました。キャベツを角切りにし袋に入れ、1つは塩と水素水(A参照)を、1つは塩(B参照)を入れます。どちらも均一になるように混ぜ、密封してしばらくおきます。10分後の写真を見ていただくと分かるでしょう。水素水を入れた方Aは、あっという間にしんなりします。味が均等に中まで染み込むので、野菜の表面だけしょっぱくなるということもありません。重しもしないので、繊維もつぶれずシャキシャキとしています。しかも、塩分は、通常より0.5%控えてもつくれます。

通常は水を入れずに作る浅漬けですが、水道水を入れたものでも10分後の状態を比較してみました。水素水を入れた方は、キャベツがはやくしんなりとし、塩のまわり方が均一で、塩味がまろやかに感じました。水道水の方は塩のまわりが遅く偏りがあるようで、味にばらつきがあり、塩辛く感じました。水素水を普段の料理にちょっと使うことで、さらに料理がおいしく楽しくなること、みなさんの笑顔がふえることを心から願っております。

\*本書にてでくる水素水とは岩層封純水 水素水を差しています。



水素水を入れると、塩が溶けやすく、少量の塩でも素材にはやく塩が回ります。



少量の塩だと、全体に塩がまわるのに、時間がかかります。

レシピ監修

成瀬紀子(料理家・栄養士)

2004年より「カラーパワーズ・キッチンスタジオ」主宰。

色彩の力を食に意識的にとり入れて、よりコミュニケーションや創造力、食の楽しみを活性化させる「カラフルフーディング」を2000年より提案。

「カラフルフーディング」をベースにした、レシピ開発、講演、料理指導、企画、食育提案、執筆、撮影、フードカラーコンサルティングなどを行う。

著書に『心とカラダによりそうカラフルマタニティレシピ』など多数。

<http://colorfulfooding.jp/>





## 大根サラダ

すぐにできるので、急なお客様のおときにも重宝する一品です。

大根と塩を混ぜて、しんなりさせるのはいつものやり方。そこに、岩層封純水 水素水を少量を加えるだけで、あっという間にしんなりサラダの出来上がり！もみ込みもなし、重しも使わないので、繊維がつぶれることなくシャキシャキの仕上がりです。

みつ葉の代わりに、しそを入れたり、ハムの代わりに蒸し鶏、ホタテなどを入れたりアレンジも楽しめます。

### 材 料 (2人分)

大根	200g(正味)
みつ葉	25g
塩	2g
岩層封純水 水素水	小さじ1
ハム	1枚
ごま油	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ1強
こしょう	少量

### つくり方

1. 大根は皮をむいて薄い輪切りにし、せん切りにする。
2. みつ葉は根を切り、4.5cm長さに切る。さっと塩ゆで（塩は分量外）する。
3. ビニール袋に1、塩、水素水を入れて均一になるように混ぜて密封し、冷蔵庫に15分以上おく。
4. 3がしんなりしたら水気をしぼる。
5. ハムは半分に切って短冊切りにする。
6. ボールに2、4、5を入れてごま油をまがし、マヨネーズを混ぜてこしょうをふる。

### ア レ ン ジ レ シ ビ

お正月料理には、『なます』がおすすめ。  
甘酢の中に、ゆずの果汁を入れて、季節感を味わいましょう。

#### つくり方

1. 大根とにんじんをせん切りにする。
2. 1に塩と水素水を入れてしんなしたら、水気を絞って、甘酢とゆずの果汁に漬ける。





## 茶わん蒸し

抽出力の高い**水素水**でつくる水出し『だし』の、雑味がなく上品な味わいを、存分に楽しめる一品。

『岩層封純水 水素水のだし』を使ったシンプルな茶わん蒸しに、贅沢な具をのせました。水素水でとるだしは香りと旨味がしっかりとしているので、卵液に具材を混ぜずに、あえてシンプルに仕上げました。軽いつろみのあんがかかることで、口当たりもなめらか。カニあん、きのこあんにして、しそ添えても喜ばれます。

### 材 料 (2個分)

卵 ————— 1個  
**岩層封純水 水素水**だし ——— 100ml  
 みりん ————— 小さじ1  
 薄口しょうゆ ————— 小さじ1/2

#### 〈あん〉

— **岩層封純水 水素水**だし ——— 75ml  
 みりん ————— 小さじ1/2  
 塩 ————— 少量  
 薄口しょうゆ ————— 数滴  
 片栗粉 ————— 小さじ1/2

#### 〈トッピング〉

— みつ葉、ウニ、イクラ、ゆでえびなど  
 — お好みで

### つくり方

#### 〈下準備〉

蒸し器に水をはり、蒸気が立つまで沸騰させる。鍋の蓋を布巾で包む。蒸し器がないときには、厚手のほうろろ鍋に、簡易蒸し器や蒸し板をセットする。

1. 卵を溶いて、だし、みりん、薄口しょうゆを混ぜる。卵液を茶こしなどを使ってこす。
2. 耐熱皿に1を注ぎ、蒸気の立った蒸し器に入れる。
3. 強火で30秒、弱火で10分、予熱で5分蒸す。
4. あんをつくる。小鍋にすべての材料を入れる。混ぜながら片栗粉を溶かし、火にかけ軽いつろみをつける。
5. 3に好みのトッピングをのせて、4をかける。

#### 『岩層封純水 水素水のだし』のとり方

カップに200~300mlの**水素水**を入れ、だしパック1つを入れてラップで蓋をし、30分~1時間おく。**水素水**は抽出力が高いので、長時間つけておくと、えぐみがでてしまいます。味見をしてしっかり味がでていたらひきあげましょう。濃い場合は、薄めて使います。だしパックは塩分、糖分、アミノ酸等が入っていないものを使います。





## 鶏むね肉の野菜巻き

岩層封純水 水素水 をしっかりとみ込むと、むね肉でもやわらかに仕上がります。

おいしく仕上げるコツは、鶏むね肉の水気をしっかりとペーパータオルでとってから、塩をふり、水素水をもみ込むこと。塩味がしっかり中まで染み込み、お肉もやわらかく、パサつきもなく仕上がります。たれは、水素水のだしを使うとさらに味わい深い仕上がりに。お正月料理には、ごぼうを入れてもよいでしょう。

### 材 料 (2人分)

にんじん ————— 約1/8本  
 いんげん ————— 3~4本  
 鶏むね肉 ————— 1枚  
 塩 ————— 適量  
 岩層封純水 水素水 ———— 大さじ1

### 〈たれ〉

しょうゆ ————— 大さじ1  
 みりん ————— 大さじ1/2  
 砂糖 ————— 大さじ1/2  
 しょうが汁 ————— 小さじ1/3  
 岩層封純水 水素水 ———— 50ml  
 片栗粉 ————— 小さじ1/2  
 ごま油 ————— 小さじ1/4

### つくり方

1. にんじんは、いんげんと同じ長さ、太さに切る。
2. にんじんといんげんをさっと塩ゆでする。
3. 鶏むね肉の皮をとり、厚みをそぐように切り込みを入れて開く。長方形になるように形を整える。塩をまんべんなくふり、水素水をまぶしてもみ込む。
4. 3に2をのせ、はじからしっかりと巻く。アルミホイルで包み、左右に出たアルミホイルをねじる。
5. フライパンを熱し、4と水を5mm高さになるように入れて、中火から弱火で20分ほど転がしながら焼く。水がなくなったらそのつど足す。
6. 5をフライパンからとり出し、アルミホイルをとる。肉汁はとっておく。フライパンに残っている水をすてる。
7. フライパンにたれの材料と肉汁を入れて、混ぜながら片栗粉を溶かす。火にかけてひと煮立ちさせてとろみをつけ6を入れてからめる。

### おいしさアップ ポイント

肉を開いたら、まな板にのせたまま塩をふって水素水をふりかけます。手でもみ込んで、水気がなくなるまでしっかりとお肉になじませましょう。『水素水のだし』をもみ込めば、さらに旨味もアップします！





## すぐ食べたいおでん

つくりたてでもおいしいのは、じんわり染み込んだ旨味たっぷりの『岩層封純水 水素水のだし』にあり。

岩層封純水 水素水で大根を煮ると、煮くずれる前に短時間で味が染み込みます。なので、面とりは省いても大丈夫。煮込みすぎでおこりがちの、だしの濁りもありません。水素水で煮込むと、いつもよりも大根が煮汁を吸い込むようです。ほおばると、おいしいだし汁が口いっぱいひろがりますよ。

水素水は抽出力が高ので、一晩おくと、練り物のおでん種の甘みも引き出します。次の日に食べるときには、塩やだしを加えましょう。

### 材 料 (4人分)

大根	1/3本(約300g)
鶏手羽	4本
岩層封純水 水素水	1本
昆布	5cm
だしパック	1パック
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	適量

〈おでん種〉

ゆでたまご、揚げボール、はんぺん、  
巻物、つみれなどを好みで

### つくり方

1. 大根は皮をむいて縦半分になり、厚さ2cmに切る。
2. 鶏手羽に熱湯をかけて、くさみをとる。揚げ物のおでん種をザルにのせ、熱湯をかけて油抜きをする。
3. 厚手の鍋に、水素水、2、昆布、だしパック、みりん、1を入れて強火にかけて沸騰したら弱火にして30分、コトコトと煮込む。だしパックをとり出す。大根がやわらかくなったら、しょうゆ、塩を入れる。
4. 好みのおでん種を3に入れて、弱火で20分煮込む。



## かぼちゃのそぼろあんかけ

岩層封純水 水素水のだしでつくるから旨味もたっぷり。お肉に水素水を混ぜるとパサつきなくやわらかなそぼろができますよ。たくさんつくって、常備菜にしてもよいですね。

かぼちゃは、じっくりと火を通すことで甘みを引き出します。水がなくなって焦げないようにときどき確認してください。かぼちゃの甘みが少ないときには、砂糖を加えましょう。

### 材 料 (4人分)

かぼちゃ	400g(正味)
塩	少量
岩層封純水 水素水	大さじ3
赤身豚ひき肉	100g
酒	大さじ1
*岩層封純水 水素水のだし	200ml
しょうゆ	小さじ2強
砂糖	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
岩層封純水 水素水で溶いた水溶き片栗粉	適量

### つくり方

1. かぼちゃは皮の部分をところどころそぎ切りにし、12等分に切る。
2. 厚手の鍋に、皮を下にしてかぼちゃを重ねないように入れる。塩をかぼちゃにまんべんなくふり、水素水大さじ3を加え、蓋をして弱火でかぼちゃがやわらかくなるまで蒸し煮する。
3. 豚ひき肉に酒、水素水のだしをまぶし、手でよく混ぜる。
4. 小鍋に、3を入れて混ぜながら火にかける。肉が白くなったら、しょうゆ、砂糖、しょうが汁を入れて味をふくませる。
5. 4に水溶き片栗粉を加減しながら加えて、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
6. 器に2をのせ、5をかける。

\*『岩層封純水 水素水のだし』のとり方は、P4を参照してください。



## なしのゼリー

岩層封純水 水素水で果物のコンポートをつくと、短時間で甘さが染み込み、それでいてたっぷりシロップを含んでジューシーに仕上がります。短い時間弱火で煮込むことで、煮崩れもなく、シャキシャキとした触感もうれしい。今回は、梨の風味を強調するために、半量をすりおろして加えました。練乳入りの生クリームとの相性もぴったりです。

### 材 料 (4人分)

なし	200g
岩層封純水 水素水	100ml
砂糖	30g
ゼラチン	3g
レモン汁	小さじ1
〈トッピング〉	
生クリーム	100ml
練乳	小さじ1
ミント	4枚

### つくり方

1. なしは皮をむいて横に1cm厚の輪切りにし、芯の部分を外して角切りにする。
2. 小鍋に1、水素水、砂糖を入れて弱火で10分煮る。
3. 2にゼラチンをふり入れ、混ぜながら溶かしてすぐに火を止め、レモン汁を加える。容器に移して粗熱がとれたら冷蔵庫で固まるまで冷やす。
4. 生クリームに練乳を入れて泡立てる。
5. 3に4をのせ、ミントを飾る。



RAPISPA