

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

夏号  
Summer  
vol.1



## Contents

- ・きゅうりの浅漬け …… 3
- ・カラフルグリルチキン  
サラダ …… 4
- ・冷や汁 …… 5
- ・三色丼 …… 6
- ・だし巻き卵 …… 7
- ・鶏胸肉の唐揚げ …… 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.rapisa.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。

水素水で炊いたごはんは、ふっくらもちもち。おむすびをにぎってみると、お米の弾力にのりが負けてしまうほどです。冷めてもお米の甘みが感じられるので、お弁当にもおすすめしたいですね。

水素水に浸したプチトマトをご試食いただいたところ、甘みが引き出された、トマトの味が濃く感じられたとの声を多数いただきました。

水素水を使うと水出しでもおいしだしが取れること、水素水を加えることで、素材への下味が短時間で中まで回りやすくなることが分かりました。こうした発見から、水素水の利点をいかしたレシピが日々生まれています。

料理研究家として、水素水における料理の大きな可能性を感じておりますし、水素水愛飲者のみなさまに、実際にご家庭で試していただき、手軽さとおいしさを共有していただけたら幸いです。

まずは、小さじ1杯の水素水から、いつもの料理に取り入れてみてはいかがでしょうか！

\*本書にでてくる水素水とは岩層封純水 水素水を差しています。



水素水で炊いたごはんは、お米がたって香りもふくよか。



プチトマトを1時間30分ほど水素水につけて、食べくらべてみてください。

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取り入れて、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/>





## きゅうりの浅漬け

重しいらず。もみこまず。シャキシャキで中まで味が染み込んだ浅漬けができあがります。

岩層封純水 水素水を少量加えると、通常の漬け物よりも短時間で、きゅうりに塩分と、しょうがの風味が中まで染みこみます。塩分も控えめなので、表面がしょっぱくなることもありません。サラダ感覚でたっぷりお召し上がりください。

なすや、かぶなど季節の野菜でもお試しを。

### 材 料 (作りやすい分量)

きゅうり ————— 2本(約400g)  
しょうが ————— 10g  
塩 ——— 小さじ1(きゅうりの1.5%)  
岩層封純水 水素水 ——— 小さじ2

### つくり方

1. きゅうりのヘタを切り、乱切りにする。しょうがはせん切りにする。
2. ポリ袋に1を入れ、塩を全体にまぶす。
3. 2に水素水を加えて塩がとけるよう全体にまぶす。ポリ袋を密封して、冷蔵庫で30分以上おいて味をなじませる。

### アレンジレシピ

シンプルな味わいのきゅうりの浅漬けは、アレンジ料理も楽しめます。簡単で、お酒のおつまみにもぴったりです。

#### つくり方

1. ツナ小1缶にしょうゆを少量混ぜる。
2. 1、きゅうりの浅漬け2本分(水分は入れない)、食べるラー油小さじ2を混ぜ合わせる。





## カラフルグリルチキンサラダ

お肉はジューシーでやわらかく、皮目はカリッと香ばしいグリルチキンを自慢の一品に！

下味をつけた鶏もも肉に岩層封純水 水素水をもみこんでみましょう！ 塩味をのせた水素水が内側まで染み込んで、お肉がしっかりと肉汁を抱き込むから、ジューシーでやわらかく味わい深く焼き上がります。ドレッシングは好みのものを使ってアレンジを楽しんで。

### 材 料（2人分）

鶏もも肉	1枚
塩、こしょう	適量
岩層封純水 水素水	小さじ2
にんにく	1/2個
リーフレタス	2～3枚
ベビーリーフ	1/2袋
アボカド	1個
プチトマト	8個
ゆで卵	2個
オリーブオイル	小さじ2

### 〈ドレッシング〉

オリーブオイル	小さじ2
酢	小さじ1
マスタード	小さじ1/2
塩、こしょう	少量

### つくり方

1. 鶏もも肉は、筋や脂肪の塊を取り、肉の厚い部分に切り込みを入れて厚みを均一にする。余分な水分をキッチンペーパーでしっかりと取り、塩、こしょうをして水素水をもみ込む。にんにくは、皮をむいて、包丁の背でつぶす。
2. リーフレタスは食べやすい大きさにさく。アボカドは皮と種を取り1cm角に切る。プチトマトは4等分に切る。ゆで卵は皮をむき、縦4等分に切る。
3. ドレッシングの材料を小瓶に入れて蓋をして、よくふる。盛りつける直前にリーフレタスと合わせた2にさっと混ぜる。
4. フライパンに、1のにんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、にんにくの香りが出たら1を皮から焼く。皮が香ばしく焼けたら裏返して色よく焼く。焼けたら、1cm幅に切る。
5. お皿に、3、4を盛る。

### ポイント

下処理にひと工夫でおいしさアップ。

①キッチンペーパーを使って、鶏肉の余分な水分をしっかりと取りましょう。

②下味をつけたら、水素水を加えて軽くもみ込んで水分を肉になじませましょう。





## 冷や汁

水出し『岩層封純水 水素水のだし』があれば、1人分からささっと作れる旨味たっぷり夏ごはん。

すっきりとした旨味と風味が特徴の、火を使わずに作る『水素水のだし』を使いました。

食欲が落ちがちな季節でもおいしくいただける一品です。

冷たいだしでもみそが溶けやすいのは水素水だからこそ！ 普通は塩揉みする野菜も、塩と水素水をまぶすだけで、野菜の繊維をつぶすことなくしんなり野菜ができるのもうれしい。

ご飯に冷や汁をかけて、お好みで薬味を加えてお召し上がりください。

### 材 料 (1人分)

きゅうり	1/2本
なす	1/2本
塩	小さじ1/3
岩層封純水 水素水	小さじ1
アジの干もの	1枚
ごはん	1膳
岩層封純水 水素水のだし	140ml
みそ	15g
すりごま	適量
しそ	2枚
みょうが	1/2個
しょうが	4g

### つくり方

1. きゅうりとなすを薄切りにし、ポリ袋に入れ塩をまぶす。水素水を入れて全体になじませて密封し、冷蔵庫に30分置く。しんなりしたらザルに入れて余分な水分を取る。
2. アジの干ものは焼いて骨と皮を外してほぐし、温かいごはんの上のにせる。
3. 水素水のだしにみそを溶き1を入れる。器に入れてすりごまをふる。
4. しそとみょうがはせん切りに、しょうがはすりおろして、器に入れる。

### 『岩層封純水 水素水のだし』の取り方

カップに200mlの水素水を入れ、かつお節1パック（約2.5g）、細く切った昆布1gを入れてラップで蓋をし、30分～1時間常温に置く。それ以上の時間を置く時には冷蔵庫に入れる。使用分をそのつど濾して使う。3時間以内にいただくと、水素摂取も期待できます。





## 三色丼

やわらかそぼろに、ふんわり炒り卵のおいしさのヒミツは、ちょっと加えた**岩層封純水 水素水**。

豚肉に**水素水**をもみこむと、やわらかなそぼろに仕上がるのが不思議！ 片栗粉の水溶きも**水素水**でお試しを。片栗粉が水になじみやすいのが分かるはず。

炒り卵には、『**水素水のだし**』（P5参照）を使えば、より風味豊かな味わいになりますよ。

そぼろは多めの分量になっています。単品でたっぷり作って、常備菜のレパートリーに加えて！

### 材 料（2人分）

ごはん	2膳
■そぼろ	
生姜焼き用豚肉	200g
<b>岩層封純水 水素水</b>	大さじ2
しょうが汁	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
水溶き片栗粉	少量
白ごま	適量
〈調味料〉	
砂糖	大さじ1 + 1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 + 2/3
■炒り卵	
卵	2個
<b>岩層封純水 水素水</b>	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
■いんげん	
いんげん	8本
塩	

### つくり方

1. そぼろを作る。豚肉は細かく切って小鍋に入れる。**水素水**を加えて豚肉にもみこむ。火にかけて、豚肉が白くなったら調味料を入れ、弱火でじっくりと味を含ませる。しょうが汁とごま油をふり、水溶き片栗粉を少量加えてひと煮立ちさせ火を止める。
2. 炒り卵を作る。炒り卵の材料を合わせる。小鍋に卵液を入れて火にかけ、菜箸で混ぜながらそぼろ状にする。
3. いんげんは塩茹でして、食べやすい長さに斜めに切る。
4. ごはんを盛り、1、2、3をのせて白ごまをふる。



## だし香るふんわりだし巻き卵

作り置きの水出しの『岩層封純水 水素水のだし』（P5参照）を使えば、いつもの卵焼きが料亭の味わいに大変身！ 卵から風味豊かなだしがジュワっとあふれる、ふんわりやわらかな仕上がります。

風味を強めたいときには、水素水にかつお節を多めに入れて、だしを取りましょう。

### 材 料（2人分）

卵	2個
岩層封純水 水素水のだし	40ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	少量
塩	2つまみ
油	適量
大根おろし	適量

### つくり方

1. 卵を溶いて、だし、みりん、しょうゆ、塩を混ぜる。
2. 卵焼き用のフライパンを中火で温め、油を薄くひいて、余分な油をペーパータオルで拭き取る。フライパンの表面が薄く覆うほどの1を入れて、半熟になれば奥から手前に少しずつ巻き込む。
3. 巻いた卵を奥に寄せ、油を薄くひき、手前に1を入れて奥から巻き込む。
4. 3を3～4回くり返す。
5. 4を巻きすです巻いてかたちを整え、食べやすい大きさに切る。
6. お皿に5を盛り、大根おろしを添えてしょうゆをかける。



## やわらかジューシー鶏胸肉の唐揚げ

鶏肉の下味に水素水を少量加えると、塩分控えめな味付けでも、塩味としょうがとにんにくの風味がしっかり中まで染み込みます。ぱさつきがちな胸肉も、抱き込ませた水分で、しっとりやわらかく、ジューシーな味わいに。冷めてもかたくならないので、お弁当にもぴったりです。

### 材 料（2人分）

鶏胸肉	1枚
岩層封純水 水素水	小さじ2
揚げ油	適量
ズッキーニ	1/2本
塩、こしょう	少量
片栗粉	適量
〈たれ〉	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが	10g
にんにく	1かけ
こしょう	少量

### つくり方

1. 鶏胸肉は、余分な水分をしっかりとキッチンペーパーで取って3～4cm角に切る。大きさをそろえると均一な味に仕上がる。しょうがとにんにくはすりおろす。ズッキーニは8mm幅の輪切りにする。
2. ポリ袋に1を入れ、たれを加えて鶏肉にもみ込む。
3. 2に水素水を加えて、さらにもむ。冷蔵庫で30分以上おいて味をなじませる。
4. 揚げ油を180度に温め、ズッキーニを揚げて、塩、こしょうをふる。3に片栗粉をまぶして、油に入れて、5分ほど揚げる。最後に200度に油の温度をあげて、1分ほど揚げて取り出す。



RAPISPA