水の惑星に
棲むなら
もっと知ろう
大切な水のこと

連載 12

text by Editorial Staff

「食」の持つ力をサポートする 水素水の不思議な力

全く自然に「食」を仕事として

色彩と料理の融合によって、心と身体を輝かせる「カラフルフーディング」を提唱する料理研究家、成瀬紀子さんは、小さい頃から「食」の世界に進もうと決心していたという。彼女は栄養士と調理師の両方の資格を取って、栄養士としては栄養を重視すること、調理師としてはおいしさと見た目が大切なことを、それぞれ学んだ。しかし母親の作ってくれた暖かな料理も心に強く残っていたという。

自分がどんな料理を目指すのか分からないまま、何かを求めてオーストラリアはシドニーに渡って見つけた食の仕事は、がん患者のリハビリを食と生活の両面から支える仕事。「そこでさまざまな料理や療法を学びましたが、そうするうちに、最終的には色と料理を融合させ、心と身体を輝かせる食のありかた＝カラフルフーディングを確立させたいという思いが固まってきたんです。そして帰国した後に、カラーセラピーを学んだり、実践や調理の指導などを重ねたりしながら、二〇〇四年に色と食を融合した初のレシピ本『おいしい色レシピ』（新紀元社刊）を出版しました」と言う。

成瀬紀子さん

彼女の提唱するカラフルフーディングとは、食材の色、味、状態、香り、食感、栄養、そして器、食べる人の心やカラダの状態までを考慮して、単彩や多彩の料理を作っていくというもの。「ハーモニー感のあふれるカラフルな料理は、色が輝くと同時に、食材の味や食感、栄養も生かされ、食べる人に幸福感をもたらしてくれるのです」と語る彼女が岩層封純水 水素水RAPISPAに出会ったのは全くの偶然だった。

岩層封純水 水素水RAPISPAとの出会い

「昔から知っている友人に、どんなに深酒しても翌日はシャキッとしている人がいるんです。彼女にきいたら『水素水を飲んでいるんだよ』と教えてくれました。それが最初でした。二人であれこれ話しているうちに『ひょっとして水素水を料理に使うと何かが起こるかもしれない』って思って、いろいろ試そうと思いました」と語る。

プチトマトを岩層封純水 水素水RAPISPAに浸してみると、普通の水に浸けたものと比べて、トマトの甘みが引き出されたり、本来の味が濃く感じられるようになったりしたとのこと。浅漬けも、スプーン1杯の水素水を加えることによって、すぐ野菜がしんなりとなって、塩味もまろやかで均等に奥まで滲みこんでいく。いわば岩層封純水水素水ラピスパが、ある種の触媒のような働きをするのである。

プチトマトを水素水につける

手早く作るおつまみの定番メニューのひとつが大根サラダだが、刻んだ大根に塩を混ぜて、スプーン一杯の水素水を加えると、すぐになじんで出来上がる。もみ込みや重しも必要ないので、繊維がつぶれることもなく、シャキシャキと美味しく仕上がる。

きゅうりの浅漬け

その応用で、脂肪分が少なく、ともすればパサパサになってしまう鶏の胸肉を使った料理も、下ごしらえに岩層封純水 水素水RAPISPAをスプーン一二杯加えてもみ込むと、しっとりとやわらかでジューシーな味わいになる。

水素水のだし

さらに彼女は「いろいろと応用が効くのは、水の代わりに岩層封純水 水素水RAPISPAを使って取っただしです。カップに二、三〇〇ミリリットルの水素水を入れ、そこにだしパック一袋を入れてラップで密封し、三十分から一時間置いておくと完成です。それをストップしておいて使います。抽出力の強い水素水はしっかりとだしを抽出してくれます。そのだしで作った茶わん蒸しやおでんは本当に味がじんわりと滲みこんだ、奥の深い味わいに仕上がるんですよ」と言う。

料理だけでなく、果物を使ったデザートにも岩層封純水 水素水RAPISPAは活躍する。果物のコンポートでは、甘みがすぐに滲みこみ、煮込んでも煮崩れしないので、食感を活かした仕上がりが可能になるのだ。

左から
すぐ食べたいおでん
茶わん蒸し
やわらかジューシー鶏胸肉の唐揚げ

料理は心を込めたコミュニケーション

料理を学ぼうとすると、ともすれば食材の吟味や調理技術、盛り付けにばかり注意を向けてしまうものだが、彼女が願う食卓の風景は、もっと楽しくて暖かで親密なものだ。「料理を作る人が、色を通して、食べてくれる人への励ましや優しさ、ねぎらいなどのメッセージを込めること、つまりコミュニケーションをちゃんと取ろうという思いで作っていくことで、料理はより温かくて、もっともっと心に響くものになっていくと思います」と彼女は語る。色の力、創造力、コミュニケーションの三つを合わせた成瀬紀子さんのカラフルフーディングを、岩層封純水 水素水RAPISPAはしっかりと支えている。

colorfulfooding.jp/

あなたの元気を守る「岩層封純水 水素水」

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	0kcal
脂質	0g
ナトリウム	4mg
タンパク質	0g
炭水化物	0g

トライアル（初回限定）6本セット　530ml×6本　¥3,600（税込）

530ml×20本セット　¥13,577（税込）
530ml×30本セット　¥18,329（税込）

全て送料、代引き手数料は無料

品名　清涼飲料水
原材料名　温泉水・水素
内容量　530ml
採水地　鳥取県米子市淀江町
保存方法　高温、直射日光を避けて保存してください

RAPISPA
環境プラント工業株式会社 RAPISPA事業部
www.rapispa.com　info@rapispa.com