

# いづつや



## 12月 師走 (しおす) 茶山花 (さやんか)

ツバキ科。ツバキ属の常緑の小高木。白色の花を咲かせ花弁数は5~6枚。本来の生育地は尾根筋や山の日照条件の良い場所のようです。和名は「茶山花」と書いて「ササクワ」と読ませたものが「サヤンカ」に「ア」と言われています。ツバキは花弁の基部が合着してあり花全体が落下するのにはサヤンカは1枚アフトに分かれて育ちます。

**硬水と軟水のおはなし**  
「硬水」や「軟水」という言葉を耳にしますが特徴をご存知ですか。区分は水の硬度によって区分されます。水の硬度とは、水に含まれているミネラル分であるカルシウムとマグネシウムなどの量をこれに相当する炭酸カルシウムに換算して数値を振したものです。(旬が難しいですね) この数値によって軟水の硬水の区分されるようです。

硬度の値別区分	
軟水	0~60未満
中程度の軟水	60~120未満
硬水	120~180未満
非常に硬水	180以上

「おいしい水」とされる硬度は50~100であるとしており「硬度」の低い水はくせが強く高くすると、好き嫌いが出ると言われています。ヨーロッパの水はほとんどが硬水のようにです。日本では生活用水の80%が軟水といわれています。

では、お達が住んでいる本津川市加茂町のの水はどうかでしょうか。加茂町には3ヶ所の浄水場があり、地下水で作られたお水です。  
 ・船屋浄水場 井戸2ヶ所 硬度 65前後  
 南町・東町・小倉・北村・免並  
 ・観音寺浄水場 井戸4ヶ所 硬度 50前後  
 上記以外の加茂地区・当尾地域・南加茂台地域  
 ・河原浄水場 井戸2ヶ所 硬度 40前後  
 瓶原地域・銭司地区

軟水は口当たりがまろやかで飲みやすい水とされています。素材やタラの旨み香りなどを引き出し、お料理の味や素材のミリアツリ、緑茶やコーヒー、紅茶などの嗜好品に適した水のようなです。そのおかげで日本は水きりふんばりに使った素材を生かす料理と茶道が発達したとされています。高齢者に負担をかけない、体にやさしい水のようなです。

硬水はミネラル分が豊富に含まれており、スポーツ後のカルシウム補給やダイエット、便秘解消に役立ちます。料理に使用する場合、ナスをゆでる時に使うとコシが出来ます。ナスをゆでる時に、湯を加えるのは硬水にするためです。硬水は日本料理には向かないようです。フランス料理はコンクリート水事情に由来して料理文化のようです。硬水は石けんの泡立ちが悪いのでお湯で石けんの泡立ちが悪いのは、温泉は一般的に硬水という事らしいです。長い文章に読んでいただきありがとうございます。



### 大根のおいしい季節です。 (大根おろしレシピ (2人分))

ハロスタ... 200g  
大根... 5~6cm  
ネギ... 少々  
鰹節... 210g  
しょう油... 少々  
ハロスタを茹でる。茹でている間に大根をおろし、ネギをきき、茹であがったハロスタに、鰹節・大根おろし、ネギをトッピングしてポン酢おろし、好みの分量かけて完成。

### 大根マヨネーズ焼き

大根... 3cm x 人数分  
醤油... 少々  
ネギ... 好みだけ  
マヨネーズ... 好みだけ  
醤油を少し、ネギをのせて、クッキングシートで焦げ目がくままで焼いたら完成。

### 豚大根ステーキ (2人分)

大根... 1cm 4枚  
豚肉(薄切)... 4枚  
★水... 400ml  
★砂糖... 小さじ2  
★醤油... 小さじ2  
バター... 20g  
▲酒... 大さじ2  
▲醤油... 大さじ1弱  
七味唐辛子... 適量  
★を鍋に入れて火にかけて沸くと、前には大根を少し中火で煮、おろし、おろしをとり、粗熱をとる。粗熱がとれたら豚肉を包み、フライパンにバターを熱し、大根を少し中火で両面を焼く。その中に▲を入れからめ、火を止めて、おろし、おろしを七味唐辛子をふり完成。

※ちよと変わった大根料理作ってみて下さいね?

山城カスセンター いづつや  
0120-76-1228・0774-76-5055