

にがりとは.....



海水から出来るもので、塩を釜焚き後、水分がある状態で、ざる等に移した際、固形とならず、滴り落ちる液体。

主成分 塩化マグネシウム。

名前の通り、苦い汁です。豆腐の凝固剤として有名です。

にがりには色んな力があります。



漬物にも少量のにがり。塩分の浸透性を助け、色も綺麗に。

農作物においては、トマト、スイカ、キュウリ、カボチャなど糖度をあげ、切り花などは長持ちする。

肉の浸透を良くする性質があり、肉を煮込む料理などに、にがり数を数滴入れると、肉が柔らかくなります。

また、肉のヘモグロビンであるアクを沢山抜く事が出来ます。

ビーフシチュー、ビーフカレー、肉じゃが、しゃぶしゃぶなど、肉を煮込む料理には最適です。



にがりに含まれるマグネシウムは浸透圧が高く、肉や魚、野菜などを煮る際、臭みや苦味の原因であるアクを素早く取り除きます。

また、アクとにがり結合し凝固することで、透明感のあるスープを作る事が出来るのです。



米を炊く時に、にがり数を数滴入れるだけで、ふっくらと艶のある新米のようなご飯になります。

魚は下ごしらえをする時、水に、にがり数滴と塩を入れて30分ほど寝かせるだけで、アクを抜き塩味を肉の芯まで浸透させ、ぶりっとした歯ごたえの焼き魚を作る事が出来ます。

また、この下ごしらえをして冷凍すると、解凍した後もおいしく召し上がる事が出来ます。



さらに野菜の煮付けなどを作る時、長く煮込むと野菜が煮崩れを起こします。

これは野菜をつなぎとめているペクチンが破壊され、煮崩れを起こしているのです。

このペクチンの破壊を止めるのが、にがりに含まれるマグネシウムです。

短い時間で味を芯まで浸透させ、野菜の煮崩れを防止する事が出来るのが「にがり」なのです。

さらに甘みも引き出し、歯ごたえのある美味しい肉じゃがが出来ます。



また、天然塩を料理に使えば美味しくなると言いますが、天然塩に含まれるにがり成分の働きによって、うまみ成分を引き出していたのです。

理想のバランスは

カルシウム マグネシウム
2 : 1

カルシウムを食べれば骨になると思っている方がほとんどだと思いますが、実はカルシウムだけでは骨になりません。

カルシウムを骨にするには接着剤が必要になります。

その役割をしているのがマグネシウムなのです。

水に数滴たらすことで、マグネシウムが豊富に含まれたミネラルウォーターを家庭で簡単に

作る事が出来ます。

ミネラルウォーターと一口で言っても様々な種類がありますが、実は家庭で簡単に硬水を作る事が出来ます。それが「にがり水」です。

市販されているミネラルウォーターのほとんどがカルシウムの含有量が一番多く含まれています。

カルシウム不足の現代人にはとても必要なミネラルです。

しかし硬水だからといって、全てに万能ではありません。

例えば硬水のミネラルウォーターでお茶を入れると、お茶の成分であるタンニンとカルシウムが結合し沈殿します。

米を炊く時も、カルシウムが米に膜を作り、水分の浸透を妨げる為、硬い米が出来てしまいます。

そこで身体にミネラル分の補給を与え、お茶や米を炊いても美味しく食べられるミネラル水があります。

それが「にがり水」なのです。

にがりに含まれるマグネシウムは、奇跡のミネラルと呼ばれています。

にがり水には脂肪を燃焼させ、老廃物や摂りすぎた水分を排泄したり、摂りすぎた塩分を排出させたりと様々な効果があります。

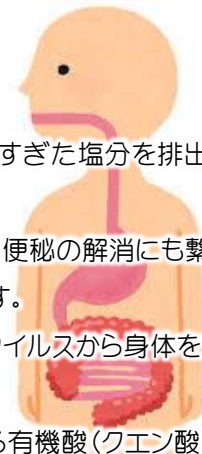
摂りすぎた水分もただ排泄するのではなく、腸に呼び戻す働きがあるので、便秘の解消にも繋がります。

腸に蓄積した老廃物、宿便などがなくなる事で肌荒れの解消にも繋がります。

さらにミネラルは身体の代謝を助けるばかりか免疫力を高め、外敵であるウイルスから身体を守ります。

したがってインフルエンザや風邪などの予防にも繋がるのです。

このにがり水に含まれるミネラルの吸収を高めるには、果物などに含まれる有機酸(クエン酸)と一緒にとると吸収率が高まります。(但し、腎臓に問題がある方は、にがりは飲まないでくださいね！詳しくはお医者様へ)



にがりの主成分はマグネシウムですが、このにがりをお風呂に入れる事で、温泉を作る事が出来ます。

(目安 50~100cc)

温泉には様々な種類の温泉がありますが、その中でもマグネシウム鉱泉で有名なのが青木鉱泉(山梨県)です。



鉱泉の効能は幅広く、打ち身、切り傷、捻挫、あせも、アトピーなどの皮膚の疾患はもとより、神経痛、肩こりなどにも効果があるとされています。

この鉱泉を家庭に居ながら楽しめるのが、にがり温泉です。

にがり温泉に含まれるマグネシウムは浸透圧が高く、体の芯までポカポカと暖め、脂肪を燃焼させる効果があります。さらにマグネシウムが老廃物や角質を吸着して排泄する働きがある為、肌のくすみをとり美白効果や肌に潤いを与える効果が期待出来ます。

にがりについて詳しく記載されていますので参考までに。

☆女性の美学

<http://josei-bigaku.jp/nigarikouka7982/>



☆にがり研究所

<http://www.nigari.info/main/nigari/main.html>

