



## さかな や 魚を焼くときに、ふり塩をするのはなぜ

### 身をひきしめるため

にほんじん は、さかな が好きで、いろいろなりょうりほうでりょうりしてたべています。にたり、焼いたり、あぶらであげたり、すしのように生で食べたりしています。

焼き魚にするときには、あらかじめ魚に塩をふりかけて(ふり塩)から、焼きます。これは魚に味付けをするというよりも、魚の身をひきしめるためなのです。

ふり塩をすると、魚の表面の水分に塩がとけ出します。すると、浸透圧という作用で、魚の中の水分が引き出され、魚の身がひきしまり、形がくずれにくくなるのです。

また、魚にふくまれるたんぱく質は、塩をふることで、焼いたときに早く表面が固まり、内部のおいしさがとけ出してしまうことを防ぐという、効果もあるのです。

塩をふるのは、魚を焼く30分から1時間ぐらい前が適当です。

塩がこいところとうすいところがないように、まんべんなくふるには、塩を軽くにぎり、やや高い位置から、ぱらぱらとかけると、かたよらないで、じょうずにかけられます。昔から、尺塩といって、30センチメートルぐらいの高いところからふるとよいといわれてきました。

### せかいいちさかな た 世界一魚を食べる国民はアイスランド人

にほんじん は、よく魚を食べる国民ですが、世界一ではありません。一人1日あたりの魚介類の消費量(1992～94年の平均)は、アイスランド人が世界一で、252グラムです。

にほんじん 第2位で、188グラムです。その後は、韓国(181グラム)、フランス(78グラム)、スウェーデン(74グラム)と続いています。(監修・青木 国夫)

