

洗うだけで美味しくなる？話題の「50度洗い」



「50度洗い」という調理テクニックが話題になっています。食材を50度のお湯で洗うだけで、しおれかかった野菜もまるでとれたてのように、料理するとばさばさになりがちな鶏肉もしっとり…。そんな魔法のようなテクニックが「50度洗い」です。その驚きの効果から、今やプロの料理人の間でも広まり始めています。

50度洗いの方法

まずはおよそ50度のお湯を用意し、デジタルの温度計（調理専門で市販のもの）で測り、水や熱湯を加えながら45～55度くらいの範囲になるように温度を調整します。



温度が調整できたら野菜や肉・魚などをしゃぶしゃぶの要領で少量ずつ洗います。

野菜の場合は1～2分を目安に野菜全体を浸すように。もんだりすると傷がついたりするので優しく洗います。

熱くて耐えられない人は、ゴム手袋や菜箸を使いましょう。



家庭で50度洗いをするときに気をつけること

温度が43度以下になると腐敗菌が増える温度になるので、43度以下にならないように注意します。また野菜と違い、肉や魚介類を50度洗いした場合は冷蔵庫に入れ、その日のうちに必ず使い切ります。



50度洗いに適した食材

葉野菜類（ほうれん草、春菊、水菜など）、果野菜類（トマト、茄子、ピーマンなど）、果物類（みかん、リンゴ、イチゴなど）

50度洗いの効果

50度洗いは通常の水で洗ったもの比べて5日間も鮮度が長持ちする上に、レタスの切り口も変色なく、手触りもぱりぱり。もやしもまったく変色せず、さらに臭いもないというメリットがあります。

お肉や魚介類は？

50度洗いは、お肉や魚介類にも応用でき、美味しくなるといいます。お肉はふっくらとして余分な脂などが落ちるため、カロリーも落とすことができるため、焼肉屋さんなどの飲食店オーナーたちが採用を始めています。冷凍のマグロも、50度での解凍だとドリップ(自然解凍の際に出る赤い汁、旨味成分でもある)が出ないため、断然美味しくなるといわれています。



50度解凍の方法(冷凍生食材の美味しいもどし方)

冷凍食材の解凍にも応用でき、その効果は驚異的です。

まず、ボウルに貯めた50度のお湯に、冷凍品を入れて解凍します。ただし、50度解凍はお湯の温度低下が早いため、近くにお湯を用意しておき、43度以下にならないようにしましょう。また、52度以上にもならないよう注意しましょう。

【解凍に適した食品】魚介類・肉・干物・シーフードミックス等

50度解凍時間のめやす			
	時間		解凍後
マグロ(サク)	5分	塩を加える(3%)	水気をとってペーパータオルでくるみ冷蔵庫で2時間
ホタテ・エビ	2~3分	生食 → 塩を加える	水気をとる
肉	2~3分		水気をとる

【解凍に向かない食品】火が通った冷凍食品(ポイルエビ、冷凍ご飯、枝豆、ブロッコリー、等)味が抜けて水っぽくなります。

【おいしいマグロの解凍方法】

- (1) 50度のお湯1リットルに対し大さじ2杯(30g)の塩水を作る
- (2) 凍ったマグロを入れて5分後に取り出しタオルで水気を拭く
- (3) ペーパータオルで巻き、2~3時間冷蔵庫におけば完成



50度洗いの科学

この調理法の発案者は、40年にわたって食材と温度の関係を調べてこられた平山一政さん(スチーミング調理技術研究会代表)です。

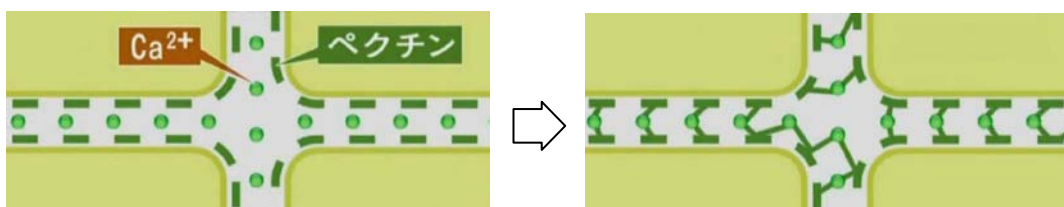
日本各地に残る、「伝統的なおいしさを引き出す調理法」の秘密を科学的に解明する、という研究を行っておられます。

50度洗い発見のきっかけは長野県の野沢温泉。かつて平山さんは、

「温泉で野菜を洗うと歯ごたえが良くなる」と聞き、その効果と原因を調べてみると、科学的な理由が見つかったのです。



野菜の歯ごたえは細胞と細胞の間の硬さで決まります。鍵を握るのは、主に細胞と細胞の間にある物質、ペクチンとカルシウムイオン。50度になると、結合を始めます。するとペクチン同士も繋がり、細胞の間が硬くなって、食感が飛躍的に良くなるのです。



お肉の場合、50度のお湯で2分漬けると表面がうっすら白くなります。しかし15分乾かすと元の色に戻ります。気になる「おしくなる」理由ですが、酸化した脂や雑味や汚れが取れることで、本来のうま味が強調されるのではないかと考えられています。

50度洗いの原点

「蒸気」の専門家だった平山さん。従来の蒸し料理における「蒸気を逃がさないようにする」、という常識を覆し、鍋の壁に穴を空けることで、最適な温度調節ができる「蒸し器」を開発しました。ところが、大分県別府市の温泉街で、地元の風習に驚かされることとなります。

別府では温泉の蒸気で野菜を蒸す調理法が人気なのですが、蒸す際に蓋を少しずらして蒸気を逃がして温度を調節する方法が、当たり前のように行われていたのです。

「なんだ、昔からやっていたんじゃないかと。こんな知恵が隠されているのに、どうして今まで放置されてきたんだろうという驚きは、何度も感じました」（平山さん）。



その後、調べてみると各地には数多くの「いわれ」があり、なかには消えつつあるものもありました。

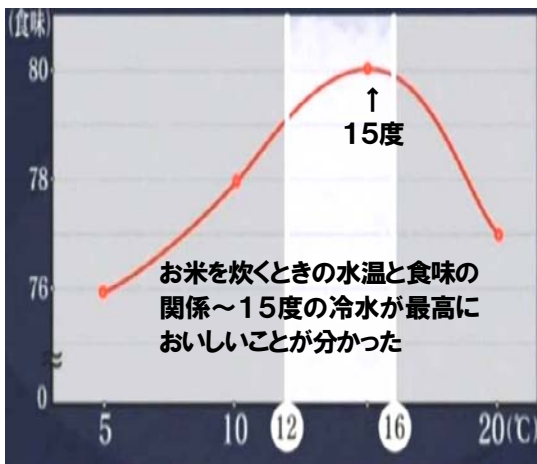
【お湯を利用した食品】

福島県会津「お湯を利用した渋柿の干し柿作り」、宮崎県「たくあん作り」、鹿児島県「切り干し大根の湯通し」、岐阜県「カブの湯通し」、長崎県・徳島県「鯛の湯切り」、和歌山県「梅の湯洗い、シソの湯洗い」、鹿児島県屋久島「バナナの湯通し」、日本各地「海藻の茹で加工」、長崎県その他「ほうれん草のオイル加工」、鳥取県「ラッキョウの湯通し」、など。

【冷水を利用した調理法も】

お湯ではなく、冷水を利用する工夫もあります。平山さんは、「湧き水で炊いたご飯はおいしい」という「いわれ」を調べるために、特にご飯がおいしいと評判の山形県小国町まで調べに行かれたこともあります。

今でも湧き水でご飯を炊くというご家庭を訪ね、米を炊く直前の湧き水の温度を測らせてもらったところ、年間を通して12度から16度であることがわかりました。



そして、米を炊くときのこの水温がおいしさに関係しているとするならば、水道水でも応用できるのではないかと、実験してみました。

その結果、もっともおいしく炊けるのは15度であることがわかったのです。平山さんは、「こういうサイエンスの眼で伝統の技や受け継いできたものを見れば、もっともっと新しい発見があるんじゃないでしょうか」と語ります。



墨掛道具 すみかけどうぐ

はかる・しるす道具

日本のすばらしい木造建築の伝統のかげには、大工の肉体の一部となり、心を映して使い馴らされてきた多くの大工道具がありました。建物は華々しく人の目に映りますが、道具は大工とともにそのかげにひっそりと退き、あるものは研ぎ減り、あるものはすり減って姿を消していきます。代表的な大工道具を取り上げ、解説します。



建物をつくるには、使用箇所に応じた材木（用材）を加工します。

用材の加工には長さ・角度等をはかることが必要で、加工済みの部材を組み立てるには部材の水平・垂直をみなくてはなりません。

さらに計測した結果を線引きしたり、記号を書き込んだりする作業もあります。

（この仕事を墨付けといいます）

これら一連の作業に用いる道具を総称して墨掛道具といいます。

▲ 墨掛道具群像（中国の道具含む）

墨壺・墨さし・曲尺は、現場での設計・製図の道具にもなり、大工の高度な技術を象徴する大切な道具であったため、儀式の際に飾り付ける道具として欠かすことができませんでした。

その伝世品は儀式用道具として古い社寺や伝統のある会社などに残されていることがあります。

なかでも日光東照宮に伝わる幕府大棟梁・甲良豊後守が奉納した儀式道具は建物とあわせて国宝に指定されていることで知られています。

墨掛道具には、墨壺・墨さし・曲尺をはじめとして巻がね、留型定規、水平器、下げ振り、おさ定規、口引など様々な種類がありますが、これらは大きく「墨をつける道具」「水平・垂直をはかる道具」「角度をはかる道具」「長さをはかる道具」「曲線をうつす道具」にわけることができます。

次号から、その特徴を個別に解説します。

▼江戸時代の儀式道具

