

しょうゆ



白しょうゆ・白だし・めんつゆ 3つの調味料を 使いわけ

ナチュラル・ハーモニーのオリジナル商品のなかで
使い分けに迷いがちな3つの調味料の違いをご紹介します！

■味わいを比較してみました

	塩味	甘み	うま味
白しょうゆ	◎	—	△
白だし	○	○	◎
めんつゆ	○	◎	○

白しょうゆ・白だし・めんつゆは一見用途
が同じような印象ですが、使い分けると料理
の幅がうんと広がるため、実はどれも揃えて
おきたい調味料です。

白しょうゆは、原料の小麦の割合が高く、
淡い色合いが特徴の醤油。その白しょうゆを
ベースに、こだわり素材の出汁や味醂で深い
味わいに整えたのが白だしです。めんつゆは、
木桶熟成醤油をベースにこだわりの出汁と味
醂、そして有機砂糖が入った甘みのある仕上
がり。白だしとめんつゆに使う出汁の素材は異
なるため、違った風味を楽しめます。ぜひ特
徴に合わせて日々の料理にお役立てください。

白しょうゆ

火入れをしていない
生しょうゆ

ナチュラル・ハーモニー
白しょうゆ
360ml ¥2,980 (税込)



白だし

12倍濃縮の
万能調味料

ナチュラル・ハーモニー
白だし
300ml ¥3,580 (税込)



めんつゆ

甘み・コクが決まる
オールインワン

ナチュラル・ハーモニー
めんつゆ
250ml ¥1,180 (税込)



おすすめの使い方

白しょうゆ

素材の彩りを
活かしたいときに

茶碗蒸しや卵焼き、煮物や漬物など、
素材の彩りそのままに料理が作れる
醤油。見た目の色に対して味が濃いので
分量にはご注意ください。納豆のタレ代わり
にかけたり、意外にもアイスクリーム
にかけて食べても美味しいです。



白だし

時間がないときでも
満足できる仕上がりに

白だし1に対してお湯を11足すだけで
あっという間にお吸い物に。和食だけ
でなくパスタなどの洋食や中華など、
いろんな料理に隠し味として加えると、
旨みが増して美味しく仕上がるため、
万能調味料として大活躍してくれます。



めんつゆ

甘みとコクが深い
麺だけでなく煮物にも

醤油・出汁・味醂・砂糖と、すべての
必要な調味料が入っているため、これ
1本で、つけつゆ・かけつゆ・天つゆ、
そして煮物も作れてしまう優れもの。
甘さがあるためお子さまでも美味しく
お召し上がりいただけます。



スナップエンドウ

サクッと爽やかな食感が魅力

一般的に、エンドウ豆は、食べる部分はサヤと豆のどちらかに分かれていますが、スナップエンドウはサヤと豆の両方食べられるのが特徴。豆が熟し大きくなってもサヤは硬くならず柔らかさを保ちます。クセがなく優しい甘さで食べやすいので、小さなお子さんにも人気の野菜の一つです。元はアメリカから生まれた品種で、パキッと折れるようなサヤの性質から和訳し、スナップエンドウと名付けられました。農薬や肥料を使用せず豊かな環境の中で育ったスナップエンドウは、自然な甘みが十分に引き出された味わいです。



【生産者】
亀川直之さん(熊本県菊池市)
エンジニアでサラリーマンの道を歩んでいた亀川さん。自然栽培を知ってから食や農に関わりたい気持ちが強くなり、熊本に移住。今では300坪の面積で野菜を育てています。



調理のコツ



口当たりを良くするため、スジがあるものは取り除くのがおすすめ。さっと塩茹でするだけでも、スナップエンドウの味わいが引き立ちます。茹でた場合、水で冷やすとシワにならず鮮やかさもキープ。さっと加熱すると甘みが増し、歯ざわりがよくなります。

保存のコツ



スナップエンドウは乾燥に弱いので、日にちが経つとしんなりしてサクッと食感が無くなります。湿らせたキッチンペーパーに包み、空気に触れないようビニール袋に入れ野菜室で保管。すぐに使わない場合、固めに茹でてから冷凍保存すると良いです。

Pick Up!



つなぎ不使用 そば本来の香りと味わい

自然栽培のそば粉100%のそば。石臼で挽くので、摩擦熱の発生が少なく素材の風味が豊かに残ったまま。製麺には、自然に近い環境で採水したナチュラルミネラルウォーター使用。濃厚なそば湯が取れ最後まで楽しめます。

ナチュラル・ハーモニー
自然栽培 十割そば(乾麺)
200g ¥870(税込)



のびのび育つ牛たちからの恵み

皮つきのセミハードチーズ。放牧牛から搾った透明感あるすっきりとした生乳を原料につくられました。クセが少ないのが特徴。

トカプチ
オーガニックチーズ モム
5ヶ月熟成 100g ¥913(税込)



有機栽培のハーブのみ使用

収穫や加工が手作業のため、自然な香りが残るハーブティです。包装には生分解可能な素材やオーガニックコットンを使用。

ゾネントア ハーブティー
カモミール、ローズヒップ・ハイビスカス、ペパーミント、メリッサ
各18パック 各¥1,077(税込)



いちご本来の自然な味

いちご・砂糖・レモン果汁というシンプルな原料でつくられました。さび糖を使用することで、しっかりと甘さが残ります。

アサクラ
いちごのコンフィチュール
220g ¥1,200(税込)



合成界面活性剤不使用の石けん

数時間で完成する一般的な石けんに対し、こちらは天然油脂を約1週間じっくり炊く製法の石けん。柔らかな洗い上がりです。

シャボン玉石けん
スノール 液体洗濯石けんボトル
1000ml ¥1,100(税込)

Harmonic Life Journal

「調和する生きかた」というテーマで世の中を考察するハーモニックライフジャーナル

日本の漁業に未来はある？

漁業大国ではなくなった日本魚はどこに消えたのか？

激減し続ける漁獲量

今回は日本の漁業の問題を取り上げてみたいと思います。農業と同様に漁業の世界でも高齢化や後継者不足の問題が取り沙汰されていますが、実はそれよりも深刻な問題を抱えており、ほとんどその本質は報道されることもなく、国民には知る機会もないと言えます。

島国である日本は古くから漁業を重要な産業と位置付けてきて、世界的にみても漁獲量は常に上位にあり、日本人の重

介類について制限なく漁獲が行われています。例えばノルウエーのサバやニシンなどの漁業を行う巻き網船は、科学的根拠に基づいた漁獲枠が、魚種と漁船ごとに割り振られています。一方で日本は漁獲枠が定められていないため、獲り放題になり小さな魚まで容赦なく獲ってしま

います。そうすることで魚は減り続け、さらに無理な漁を行うという悪循環が起これています。漁業者としても無理はしたくないが、生活のためにはそれを止められない事情があるという訳です。

ノルウエーの場合は、国が漁業を成長産業と位置付けており、漁業者の保護もしっかりと行っているため、一般のサラリーマンより高収入を得て生活ができる仕組みができており、大型の巻き網船などは、船員に個室があるなど客船並みの設備が整っています。また欧州(EU)や米国などでも、漁業資源の管理において科学的な根拠に基づいた漁獲規制や漁獲削減の方針が積極的に採用されて

ています。

要なタンパク源を支えてきた産業です。しかし、実態は非常に深刻な状況といえます。近年漁獲量は減り続けており、一九八〇年代の二二〇〇万トンから、約三分の一に激減しています。では世界の水揚げ量が減少しているかという点、そうではなく逆に増加し続けています。世界銀行が二〇一〇年から二〇三〇年の海域別の水揚げ量を予測しており、世界全体では二・三・六%増加しているのに対して、日本の海域だけがマイナス九%となっています。つまりこの予測から、世界中で日本の漁業のみが衰退して将来性がないとみられています。

では、日本の漁獲量が激減した原因は何でしょうか？一般的に報道される内容でここで確かめていきたいと思います。まず、海水温の上昇や潮の流れが変わることが原因とされる説について。もちろん温暖化による影響はゼロではありませんが、これは世界でも同じ条件のはずで、日本の海域だけが温暖化しているのではなく、理由にはならない事になります。次に他

一方日本では、ルールがないわけではなかったのですが、それは漁獲時期についての規制であって、乱獲問題や漁業資源の持続可能な管理からは程遠い状況にありました。そこで二〇二〇年より七十年ぶりに漁業法の改正が行われ、ようやく日本でも本格的な持続可能な漁業へ転換の兆しが見えてきました。

持続可能な漁業を目指そう

先に述べた通り、日本はかつて世界でも有数の漁業大国であり、漁場に恵まれた世界最大の漁獲量を誇る国でした。しかし、「資源の保護」や「持続可能な漁業」という観点が抜け落ちてきたため、漁獲量は右肩下がりで一部の魚介類は深刻な状況に陥っています。今までの日本の漁獲量が激減したのは、気候変動の影響や他国へ責任転嫁するような意見も多く、専門家さえそれを信じてきたという状態です。

国の漁船が先回りして根こそぎ獲ってしまうという説です。これも可能性として排除できませんが、全量からすると限定的で日本近海の漁獲高に与える影響は軽微と考えられます。続いてマイワシの水揚げが減ったからという説です。マイワシは他の主要な魚のエサになることから、マイワシが減ることでも他の魚も減っているという理屈ですが、マイワシのみ二〇一一年以降は急激に増えているので理由にはなりません。

野放しだった日本の漁業

実は、日本の漁獲量がここまで減り続けている本原因は、「乱獲」にあるという説が最も有力です。漁業が盛んな他の国々と比較すると、日本の漁業政策の無策が浮き彫りになってきます。日本では特にマグロやイカなど高付加価値な魚

海は当然ながら世界中で繋がっており、海の資源は世界の共通資源として考える必要があります。漁業国としての責任を果たす意味でも、漁業者の保護や地域コミュニティとの協力関係を作り、持続可能な漁業を進めて欲しいと思います。もちろんこれは漁業だけに限った話ではなく、農業でも同じことが言えます。漁業でも農業でも持続可能という視点に立った国の積極的政策が必要という事です。

参考文献... 片野歩「魚が消えていく本当の理由」ブログ資料一式 水産庁「水産白書」資料一式

文:大類 久隆... 商品部。大切にしているのは直感力と直観力。食に限らずあらゆる社会の問題にアンテナを張って本質の追及に余念がない一方で飽きっぽい一面も(笑)。持論は『宇宙は三元論で動く』

つむぎ 2024年4月号
発行・制作 株式会社ナチュラル・ハーモニー
千葉県八街市八街は 948-5
info@naturalharmony.co.jp
公式サイト https://naturalharmony.co.jp/
ONLINE STORE https://naturalharmony.store/