

## 塩の魅力にとりつかれて

田中園子（solco 代表、ソルトコーディネーター）

こんなに塩に個性があるなんて！見た目の色、形、大きさ、香り、もちろん味。塩は白いしょっぱい粉、とっていたら大間違い。実に様々な個性があることに気づいたのは、2013年夏。宮城県石巻に旅行で訪れた際に、お土産屋さんで見つけた『伊達の旨塩』を試食し、なんて旨みがある塩なのだろうと感動して購入。自宅に戻って、家にある塩をすべて引っ張り出してみたところ、個性的な20種類以上の塩が目の前に。その時に思ったのが冒頭の感嘆の言葉だ。



理系の学問で勉強し、製薬会社で開発職をしていた私がなぜ塩にハマっていったのか、塩の魅力とは何か、そして塩の専門店 solco を開店したこと、これから solco で伝えていきたいことなどをお話する。

### 観察眼

小さいときから、物をじっと観察するのが好きだった。特に生き物。蟻の行列、雨上がりの蜘蛛の巣、しゃくとり虫が葉を食べる仕草、川で泳ぐ魚の群れ。とにかく自然や生き物をじーっと、ずーっと眺めていられる。時間が経つのを忘れるくらい。

一方で、料理が大好きだった。特にケーキ作りは、自分で材料の配合を考えて食感を変えたりして楽しんでた。そう、実験のように。

そんな私が大学では理系の学問を勉強するのは自然の流れだった。特に有機化学の実験は得意ではなかったけれど、ワクワクしながら実験をしたのを覚えている。

いずれは、大好きな食の分野で、実験のように食材を組み合わせたり、配合を考えたりできる商品開発の仕事がしたい、そう思うようになっていた。

### 様々な業界での様々な経験

もちろん、就職活動は食品企業ばかりを受けていたが、新卒で商品開発は採用しないことに気づかれ、製薬企業へ。そこでは、社内チームの調整役プロジェクトマネージャーや、病院のドクタ

一と進める臨床開発、厚生労働省に提出する文書作成など、沢山の薬剤で沢山の業種を経験できた。将来、自分でビジネスを興すときには、どんな業界でどんな仕事をしていても経験となる！と信じていた私は、病気の方々が助かっていく業務に強くやりがいを感じ、これからも人々の喜びが見える仕事をしていこうと心に誓ったのだった。

製菓企業で働きながら、フードコーディネーターの勉強をしていたことがきっかけで、日本野菜ソムリエ協会のスタッフとして、イベントの企画運営をすることに。いよいよ食業界へ足を踏み入れた。そのときに、野菜果物は見た目ではなく、味がおいしいことが重要であること、味は育て方や育てた人達の思いや考えなど、その野菜の持つストーリーに影響するということを実感。「食にはストーリーがある。ストーリーを理解すると、もっと食が楽しくなる、いとおしくなる。」そう感じたのもこの頃だった。

その後は、様々な経験をした。ロンドンで日本食のイベントを企画実施したり、ファーマーズマーケットの実行委員をしたり、サイエンスミュージアムで人材育成や展示のプロジェクトマネージャー、予算管理。それぞれが楽しく、面白く、そして感慨深くやりがいのある仕事だった。人々の気持ちが豊かになるために、そう思って無我夢中に突き進んでいった。

今思えば、これらの経験がすべて、solco を起ち上げるにあたり生かされていることに気づく。無駄な経験など一つもなかったのだ。

## いよいよ起業！？

いよいよ起業する！と動き始めた2013年前半。ところが、何をするのか、中身が無かった。コンテンツは無いまま、とにかく起業に必要な情報収集をしたり勉強会に参加しながら、模索していた。

そんな中、2013年7月、友人に薦められて、旅行で石巻を訪れた。そこで、冒頭で話した伊達の旨塩との出会いが。

すぐさま家に戻った私は、持っている塩をすべてひっぱり出し、20種以上の塩を前に、塩の色や形、香り、味にそれぞれ個性があることは気づく。どうやったらこの形の結晶ができるのか、ミネラルの量の違いが味に影響するのか、化学的にどう違うのか。純粋にそれを知りたくなって勉強しようと調べたところ、ソルトコーディネーター講座が開催されていることを知った。このときはまだビジネスコンテンツにすることなど考えていなかった。ただただ、勉強するのが楽しかったのだ。

## ソルトコーディネーター

ソルトコーディネーター講座では、塩の化学的特徴や取り巻く歴史・現状だけでなく、同じ塩でも比較的相性が良い食材があること、同じ食材にも、どのような味を引き出したいかによって塩を変えると、味が変わり料理に広がりや得られること、塩だけで食材のおいしさが十分引き出されることを知った。今日のトマトは酸味が強いから酸味を抑えて甘みを引き出す塩をつけてみる、コロケにソースをかけるとソース味になるが、塩をかけてジャガイモの味を味わってみる、という具合に。

そして、海域が違くと味が違う、海水を取る日が違くと味が違う、作る人が違くと味が違う。天気が違くと味が違う、体調が悪いと味が違う。もう想像を遥かに超えて奥深い学問とも言える、塩の世界。どんどんハマっていった。

さらに、塩を理解し、料理に活かすと、結果として健康的な食生活に導かれることを学んだ。家での料理がさらに実験のようになり、同じ食材に幾つかの塩をかけて違いを検証したり、相性を確かめたりするようになり、そのうえ他の調味料を多用しなくなり、カロリーも軽減し、何より添加物の入った味が不要になっていった。調理もどンドンズボラになり、それでも塩がさっと味を決めてくれる。同時に味覚が研ぎ澄まされていくことが実感でき、とにかく塩を楽しんでいる自分がいた。そして、今では、ソルトコーディネーターの講師を務めるまでに。

## そうだ、塩だ！

勉強するうち、科学のバックグラウンドを持つ自分ならではの方法で人に伝えていきたい、自分が楽しんでいることを人にも楽しんでもらいたいと思うようになった。

そうだ、コンテンツは塩だったのだ！ やっと出会えたのだ。

そこで、2014年から、小さなワークショップの場をつくり塩を勉強できる機会や、塩好きが集まる交流会などを開催してきた。

これらのイベントのように、色々な塩を色々な食材につけて食べるという実験スタイルをもっと多くの人に試してもらえたら、塩のことも食材のことも、もっと興味が湧くはず、何より、そういう惣菜屋さんがあったら自分が楽しい！と考え、塩をテイस्टィングできるデリを开店させたいと思うに至った。食文化、食のストーリーを語れる場としても機能させたいと考えたのだ。

気づいたときには、店舗の概要、イメージカラー、内装レイアウト、メニューなど企画概要を30分で書き上げていた。このときのメモが、ほとんど変更なく今の店舗 solco に反映されている。

もう自分の意思だけではない何かが私の背中を後押ししてくれているかのように、突き動かされるように起業の道へ一気に突き進むことになる。

## さらなる出会い

それからの怒涛の出会い劇が。お店を開くなら、住み慣れた近所の戸越銀座商店街にしたいと街をウロウロしていたら、商店街の理事長さんに出会い、塩の店をやりたいと伝えると、ぜひ！となり、空き物件を紹介していただいて、そのビルのオーナーが施工会社を紹介してくれて、その会社が設計者を紹介してくれた。人のつながりの連鎖が次々と起こり、あれよあれよと言う間に、自分の意思より早く、用意周到に周りの体制がどンドン整っていく感じだった。

必要な時に、必要な情報に出会い、重要な人物に出会う。まさに塩パワーを感じた時だ。サイエンティフィックな言葉ではないが、まさにこの言葉でしか言い表せない状況が次々と押し寄せる。

ソルトコーディネーターになってからわずか半年で、工事、オープンまでの日程が決まっていたのだ。

## solco オープン

多くの人に支えられながら、solco は2014年12月に、1.3キロある長い戸越銀座商店街のはじっこにオープンした。

ここでは、私が塩にハマったキッカケである『塩には個性がある』、『塩だけ味わうのと食材にかけるのでは味が違う』、『塩と食材の組み合わせで味の変化が楽しめる』ということをすべて実感できるようにした。

個性が分かるように、容器は同じものに。塩だけ味見するのではなく、味のついていないお結びなどデリを出すことで食材にかけたときの味を見てもらう。塩はすべての種類がつけ放題に。

ここ solco で、塩の楽しさに触れ、実験し、体験したことを、家でも実験を続けてもらいたい。そうやって食材を塩で味わうようになると、食材の味が前面に出るので、食材のことを気にかける。シンプルに食材と塩だけで味わえる。塩によって引き出された食材の旨みと塩の旨み。多くの食材や調味料を使わなくても満足できるようになる。簡単な調理、シンプルな味付けで美味しいことを感じてもらいたい。そう、solco は考えている。

## カラダを海に

生命は海から誕生したと言われている。最初の細胞（セル）が生まれたとき、体内は海水そのものだったはず。海に80種類は含まれると言われている多くのミネラルが、最初の生命誕生から体内での様々な営みをつかさどってきたのではと。それから進化を遂げ、現代人は、今ミネラル不足と言われている。自分で作り出すことができないミネラルは食べ物から摂取しないといけないが、ミネラル豊富な野菜でさえ、今ではミネラル不足の土で育っているものも多く、野菜もミネラル不足。

ビタミンやら酵素やら健康食品が出回るご時世、でも、ビタミンも酵素も、ミネラルが存在することで体内に吸収されたり、働いたり、ミネラルの力が必要なものも。

海のエキスである塩を摂ることで、体に海のミネラルを戻していこう、生命誕生のころに。そういう思いを、solco のメッセージ『カラダを海に』として、今後のさらなる活動の軸にしていきたい。



## カラダとミネラル

私は塩にハマって、以前にも増して塩を摂るようになった。肌がきめ細やかになり、朝の目覚めが良くなった。冬場は辛くて眠れなかった末端冷え性や足のつりが、昨冬は全く生じなかった。血流が良くなっていく感覚。

もちろん、脂肪や砂糖と同様、塩も摂りすぎはいけない。ただ、塩は摂らなさすぎも良くない。高血圧の目の敵にされている塩の主成分ナトリウムでさえ、体内で重要な働きを幾つも担っている。ナトリウムが少なすぎても、体は別の方法で血圧を上げようとして高血圧になる場合もある。ナトリウムが多すぎれば、カリウムがバランスを取って余分なナトリウムを排出する役目を担う。ただ、体質としてナトリウムを体内に蓄積しやすい人がおり、塩の摂取には気をつける必要がある。

また、高血圧の原因は、ストレス、暴飲暴食、脂肪・タンパク質の過剰摂取、喫煙などもあり、実はナトリウム以外のものも多く、これらが複雑に絡み合っている原因となっていると言われている。すでに血圧が高い人がナトリウムを過剰に摂取するのはお勧めできないが、原因がナトリウムでない場合、減塩するだけで治るのか、減塩することで、ナトリウム以外の重要なミネラルまで体に取り込まれなくなり、ますますミネラル不足になり他の体の不調をきたさないかが心配だ。

## 自分で塩梅を決める



塩の1日必要量が国で推奨されている基準があるが、そもそも個人で塩の必要な量は違う。日によっても、体調によっても違う。

汗を沢山かいたら体外にナトリウムはじめミネラルは出ていってしまう。そういう時は、いつもより多めに塩を摂るべきというのは、昨今の猛暑対策からも随分浸透してきたと言える。味覚は良く出来ていて、いつもより多めに塩をなめてみて、美味しいと感じる場合は、塩が足りていないといえる。

さらに、人の味覚は、個人でさまざま。薄味の地域・家庭で育ったのか、普段辛いものを良く食べるのか、疲れているのか、スポーツで汗をかいた後なのか。

『今日の自分に必要な塩の量を自分で感じる。』

自分に必要な塩の量を毎日実感すること。自分の体と対話しながら、そして食材と対話してどの塩を合わせるか、どのくらい使うか、そうやって塩と戯れていくと、自分で塩の塩梅がわかってくる。塩の個性を楽しみながら、食材との組み合わせを楽しみながら、食べることを楽しむ。そうしたら、心と体が元気になっていくのではと思う。(以上)

solco (<http://www.solco.co/>)