

陸に海を

THE SEA ON THE LAND

Salt Starter Guide

お塩生活の始め方

陸に海を。



塩 と は

海辺の人には、海があった。

けれど内陸には、海がない。

だから人は、塩を運んだ。

塩の道ができた。

町ができた。

文化ができた。

人は、

海を運んだ。

体 の 中 に も 海 が あ る

体の中にも

小さな海がある。

血液も、体液も、

海とよく似た

ミネラルを持っている。

私たちは、

海から遠く離れても、

体の中に

海を運んでいる。

まず、味わう

舐めてみる。

手のひらに少しだけ取って、

舌の上でゆっくり味わう。

しょっぱさだけではなく、

甘み、丸み、余韻。

塩にも、表情があります。

水に入れる

コップ1杯の水に、

ほんの少し。

濃くするより、

おいしいと思えること。

その日によって感じ方も違うから。

朝起きた時。

汗をかいた日。

お風呂やサウナのあと。



料理に使う

いつものごはんに。

味噌汁。

おむすび。

調味料を増やす前に、まず塩を変えてみる。

よくある質問

Q. どれくらい使えばいい？

A. まずは少量から。

Q. 毎日使っていい？

A. 食事や水分補給の一部として、無理なく。

Q. しょっぱくないの？

A. 塩にも味の違いがあります。

まずは舐めてみてください。