

# be report

## 「軟水」は「硬水」より美味？

### 親しんだ水に愛着

すっかり日本人の生活に根ざしたミネラルウォーター。だが、ペットボトルのラベルを見ればわかるように、採取地や成分によって千差万別、奥が深そうだ。まずは、その「きほんのき」ともいえる、「軟水」と「硬水」の違いだけでもしっかりと覚えておきたい。

国内のミネラルウォーター銘柄は約700にのぼるとも言われる。コンビニや自動販売機などでペットボトル水を買えば、それぞれの「硬度」(※)を左のチャートに示した。日本の水はいずれも、硬度が「60」未満の軟水だった。

日本ミネラルウォーター協会の2006年の統計によれば、国産173品のうち、129品が硬度60未満、世界保健機関(WHO)の定義でいう「中程度の軟水」(120未満)まで上げると、95にあたる165品が軟水。日本で採取する水はほぼ軟水と考えていいようだ。火山国である日本の地層は花崗岩で水の浸透が速いうえ、山から海岸までの傾斜が大きいので、染みこんだ地下水の流れも速くなり、ミネラル分が浸透しにくい。一方、欧州は石灰岩層からなり、丘陵地帯が多く傾斜もなだらか。地下水がゆっくり流れ、ミネラル分をじっくり吸収する。その結果、日本には軟水が多く、欧州の水は概して硬度が高い。

同協会の統計(10年)では、日本のミネラルウォーター市場に占める輸入品の割合は、数量ベースで16.6%しかない。岩田芳久・同協会事務理事は、「輸入水で多く売れているのが日本の水に近い軟水ブランドであることを考えると、日本人の味覚でおいしいと感じる水は結局、軟水と言えるのではないか」という。

この取材で、軟水を20種以上飲んできた。いずれも「まろやか」「クセがない」。変な言い方だが、「水のおいしさがする水」だ。硬度だけで味が決まるわけではないが、硬水を飲むと、味がそれと異なる感じがした。意外にまろやかな品もあれば、苦みや重みを感じる水も多かった。

軟水は、日本料理と手を携えながら、食文化の伝統をつくってきた。素材の味や香りを引き出す抽出力にすぐれ、昆布やかつおダシにもぴったり。炊飯にも適している。一方、フランス料理などで肉を煮込むには、アクが抜け、柔らかい肉に仕上がるといえる。

水に詳しいジャーナリスト橋本淳司さんは、「おいしい水、まずい水には一定の成分条件があるが、その基準を満たす範囲の中では結局、味

※硬度 水の硬度は、水のミネラル成分のうち、「カルシウムとマグネシウム」の合計量を決める。炭酸カルシウムに換算し、1リットルに何グラム入っているかを示した数値で、日本と米国には共通の計算式がある。

硬度Ⅱ(カルシウム×2.5)+(マグネシウム×4.1)

米国産の「クリスタルガイザー」を見よう。「硬度38」と明記され、ラベルに表示される100

「リットル中の成分は、「カルシウムは0.64グラム」「マグネシウム0.54グラム」とある。計算式にあてはめると、1.6+2.214=3.814。1リットルに換算すると「硬度38」となる。

ただ、軟水、硬水を決める基準は何種類もある。チャートに示したWHOのほか、「178未満」を軟水、「178〜357未満」を中間の水、「357以上」を硬水とする基準もある。

広島国際学院大の佐々木健教授の著書「名水紀行」山頭火と旅するおいしい水物語」によれば、佐々木教授は、「名水の里」と言われる土地で、漂泊の俳人・種田山頭火(1882〜1940)の句碑に多く出あうことに気づいた。

山頭火は、水に関する句や記述が多い。山頭火が実際に口にしようと推定される25カ所の水を調べてみた結果、彼が好んだのは、ミネラル分の比率が同じような「超軟水」で、その代表格が、子供のころに育った山口県防府市の水だったという。

ただ、橋本さんは、食の好みが変わると同じように、水の味覚も変化するのはと考えている。ある雑誌で、レストランのシェフや水の研究者などと「おいしい水を選ぶ」企画に参加したとき、「年齢の高い人は軟水を選び、年齢の低い人は硬度が高くて割合抵抗なく飲むという傾向が出ていた」からだ。

フランスやイタリアの料理に親しむ若い層には、ペリエ(フランス産、硬度4.15)、サンペレグリン(イタリア産、硬度6.67)など微発泡系の硬水はむしろ身近だ。最近、コンビニの棚で自立硬水は、サッポロ飲料が取り扱うドイツの天然炭酸水ゲロルシュタイナーだ。硬度1310の「超硬水」。「高硬度なのに飲みやすい」と宣伝している。

東京・西麻布の一角に9月1日、「アクアストア」が改装オープンした。輸入品の倉庫運営を扱う会社が04年に開いたミネラルウォーター専門店だ。店内の大型クーラーには各国の50〜60種類の水が並ぶ。グルジアやルーマニア、アラブ首長国連邦からの輸入品もある。

価格は、500ミリリットルで100円台後半から300円台。ルイ14世が愛した「太陽王の水」とも呼ばれる天然発泡のフランス産「シャテルロン」(硬度115.8)は、750ミリリットルで1575円と、スーパーのワインよりも高い。

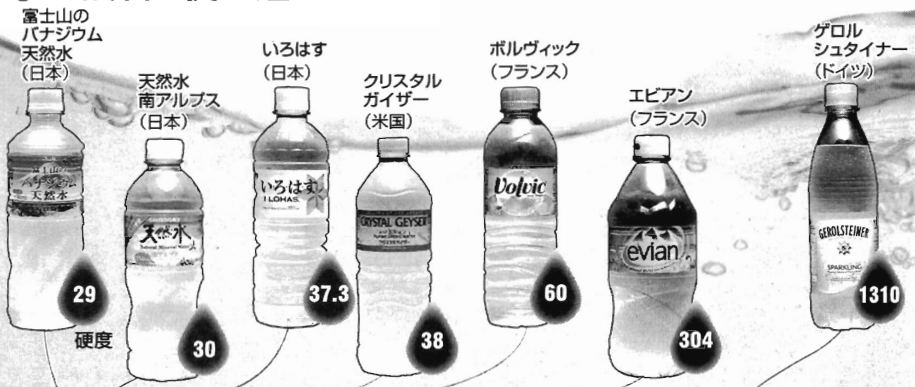
こうした輸入品を買うのはホテルやレストランが多いが、「個人のお客様では、美容や美肌、健康、便秘改善やダイエットのサポートにという女性が多い。日常生活の中で、目的に応じた水の使い分けをされています」(鈴木リ子店長)。

日本人の1年間のミネラルウォーター平均摂取量は19.8リットル。10年で倍増しているが、米国101.4リットル、ドイツ148.5リットル、フランス125.7リットルは遠く及ばない。

今後、この量が増えていくなら、ライフスタイルの変化とともに、軟水と硬水に対する味覚の変化も生まれていくのだろうか。(中島鉄郎)

### 水の硬度と使い道

「おいしい水きれいな水」橋本淳司、「ミネラルウォーター読本」などから



**赤ちゃんのミルク、離乳食**

**使い道**

**しゃぶしゃぶ鍋もの**

**スポーツ後のミネラル補給**

**ダイエット・便秘解消**

**WHO(世界保健機関)の基準**

軟水	0~60未満
中程度の軟水	60~120未満
硬水	120~180未満
非常な硬水	180以上

グラフィック・永井芳 / The Asahi Shimbun

**和風だし、緑茶**

**肉料理、スープストック**

こうした輸入品を買うのはホテルやレストランが多いが、「個人のお客様では、美容や美肌、健康、便秘改善やダイエットのサポートにという女性が多い。日常生活の中で、目的に応じた水の使い分けをされています」(鈴木リ子店長)。

日本人の1年間のミネラルウォーター平均摂取量は19.8リットル。10年で倍増しているが、米国101.4リットル、ドイツ148.5リットル、フランス125.7リットルは遠く及ばない。

今後、この量が増えていくなら、ライフスタイルの変化とともに、軟水と硬水に対する味覚の変化も生まれていくのだろうか。(中島鉄郎)

参考情報 ミネラルウォーターの主な原水には「温泉水」「鉱泉水」「湧水(ゆづい)」「伏流水」などがある。