

肌寒くなってきた季節に、おいしいお鍋で心も身体も温めて

ブリタの水で鍋料理も簡単にアップグレード！

スープ作家・有賀薫さんがつくるスープがおいしい鍋レシピを公開

温活にもぴったり！スープが決め手の「水炊き」「ブイヤベース」のレシピを紹介

ドイツ生まれの家庭用浄水器メーカーBRITA Japanは、スープ作家である有賀薫さんにスープがおいしい鍋レシピを開発していただきました。スープがポイントの「水炊き」「ブイヤベース」は、ブリタの水でさらにおいしくなります。

ブリタが昨年11月に実施した調査によると、温活に興味がある人は6割以上、温活をしたことがある人の温活方法は「温かい食べ物・飲み物を摂取する」が1位でした。

寒くなる季節に向けて、ブリタの水を使ったおいしいお鍋で心も身体も温めましょう。



スープ作家・有賀 薫さん

スープ作家・有賀薫さんのスープがおいしい「水炊き」「ブイヤベース」レシピ

■スープがおいしい「薬味がたっぷり、鶏の水炊き」



<材料> (4人分)

(スープ)

鶏の骨付きもも肉ぶつ切り…500g 昆布…5cm

しょうが…10g 長ねぎの青いところ…少々 水…1200mL 塩…小さじ1/2

(具材)

鶏ももひき肉…200g 白菜…1/6個 長ねぎ…1本 水菜…3~4株 生しいたけ…5~6個 豆腐…1/2丁

(調味料)

塩 醤油 適宜

(薬味)

青ネギみじん切り ゆず(すだちやかぼすでも) 柚子胡椒 ポン酢などお好みで

(×)

ごはん 1膳 たまご 2個

<作りかた>

1. 鶏のスープを作る

鍋に鶏もも肉、長ねぎ、しょうがを入れ、水を注いで火にかける。沸騰したら昆布をとり出してアクをすくい、火を弱めて1時間ほどゆっくり煮込む。スープに塩小さじ1/2で薄めに調味する。

2. つくねを作り、野菜を切る

鶏ひき肉は塩少々（分量外）を加えて粘りが出るまでこね、長ねぎのみじん切り、しょうがのすりおろし、水大さじ2を加えて混ぜる。ほかの食材はそれぞれ、食べやすく切る。

3. 鍋で煮込む

土鍋に鶏もも肉と野菜、豆腐を並べ、スープを加えて火にかける。沸騰したら、2の鶏つくねのたねをすくって落とし、一緒に煮込む。銘々皿にとって、ポン酢しょうゆや薬味をあしらって食べる。

（鍋の♂は雑炊で）

残った具材を取り除いて洗ったごはんを加え、煮立てる。味を見て醤油で調味し、溶きたまごを回し入れる。青ねぎを散らす。

ワンポイント

煮込みすぎると鶏がパサパサになってしまうので、煮込む際は1時間程度に抑えてください。

白いアクはそこまで気にしなくて大丈夫です。

水分が足りなくなったときは都度水を足していき、水分は具が隠れる程度に。

■スープがおいしい「魚介のブイヤベース」



<材料>（4人分）

（魚介類）

鯛…2切れ ※たらでもOK 有頭海老…8尾 いか…1杯（小ぶりのものなら2杯）

貝…300g（ムール貝、あさり、はまぐりなど好みで。必要な下ごしらえをしたもの）

（野菜）

たまねぎ…1/2個 にんにく…1片 セロリの茎…1本 ジャがいも…2個

トマトジュース…200mL 水…500mL

（調味料）

オリーブオイル…大さじ2 白ワイン…50mL 塩…小さじ1/2 胡椒…少々

サフラン タイム ローリエ パセリ ※ハーブは好みで

（ソース）

マヨネーズ…大さじ4 にんにく…1片（すりおろす） 唐辛子粉…少々

（♂）

ごはん、とけるチーズ

<作りかた>

1. 材料を下ごしらえする

(野菜を切る) たまねぎとセロリ、にんにくはみじん切り。じゃがいもは皮をむいて1cm幅に切る。
(魚介の下ごしらえ) 鯛は薄く塩をふって(分量外) 10分ほどおき、ペーパーなどで水気をふきとり食べやすく切る。いかは内臓をとって輪切りに。貝はこすって洗う。海老はひげを切って背ワタをとる。
(ハーブとソース) サフランをぬるま湯少々につけておく。ソースの材料を混ぜておく。

2. 野菜を煮込んで鍋スープをつくる

鍋にオリーブオイル、たまねぎ、セロリ、にんにくを入れて中火にかけ、炒める。香りが出たら白ワインを加えて1分煮てアルコールを飛ばし、じゃがいも、ローリエ、タイム、トマトジュースと水を加えて沸騰後10分ほど煮る。

3. 魚介類を煮込む

塩小さじ1/2とサフラン(つけた水ごと)を加え、魚介類を並べ入れ、ふたをして10分ほど煮込む。貝の口が拓いたら、アクをとって塩胡椒で味をととのえる。
器に盛り、みじん切りのパセリをふってソースを添える。

(鍋の×はリゾットで)

残った鍋から具を取り除いてごはんを加え、煮込む。溶けるチーズを加えてふたをして少し蒸らす。

ワンポイント

外で食べると意外に生臭い時もあるブイヤベース。実は、煮込み方にポイントが。魚介は良かれと思い煮込みすぎると生臭さが出てしまい逆効果！今回は煮込み時間を抑えることで、おいしいブイヤベースのできあがり。

イカが手に入りにくい時はタコでも代用可能。揃わなければ鯛のあらや、アサリだけでも十分おいしく作ることができます。

スープ作家・有賀薫さんが、スープやお鍋をおいしく作るコツを伝授

10月に入り、肌寒さを感じる日が増え食卓にも温かいメニューが並ぶことが増えてくる時期。そんな時に活躍するのがスープやお鍋。いつものスープやお鍋を、さらにおいしく作れる秘訣を有賀薫さんへ教えていただきました。

Q. 普段のスープやお鍋をおいしく作るには？

A. スープの種類によって作り方を変えることが重要。水炊きのように、クリアなスープに仕上げたいときは、蓋はせず、アクをとりながら静かにじっくり煮込みます。蓋をすると鍋内部がグツグツと沸騰して、煮崩れの原因に。逆に白湯スープなど、髓まで出し切った濁りタイプのスープがお好みなら、蓋をしてぐつぐつとしっかり煮込みます。アクも気にせず、スープに溶かし込んでしまいます。

Q. 魚はいつ投入するのが良いですか？

A. 崩れたり生臭くなるため、なるべく最後に投入してください。10~15分火が通ったらOKです。



スープ作家・有賀 薫

約10年間3500日以上、毎朝作り続けたスープを土台に、シンプルで作りやすいスープのレシピと暮らしの考え方を各種メディアで発信中。cakes連載『スープ・レッスン』ほか、雑誌・ウェブメディアの連載多数。著書に『スープ・レッスン1.2』(プレジデント社)、『朝10分でできる スープ弁当』(マガジンハウス・2020年レシピ本大賞入賞)、『スープかけごはんていいんじゃない?』(ライツ社)、『有賀薫の豚汁レボリューション』(家の光協会)、『こうして私は料理が得意になってしまった』(大和書房)。2023年11月29日「私のおいしい味噌汁」(新星出版社)が発売。

ブリタを使って、温かい飲み物やいつもの料理をよりおいしく！

ブリタのポット型浄水器なら、お家でいつでもおいしい水を飲むことができ、ペットボトル等使い捨てのプラスチックごみを減らすことができます。

さらに、浄水フィルター「マクストラプラス エキスパート」を使えば、温かい飲み物はもちろん、お鍋やスープ、炊飯などいつもの料理がさらにおいしくなります。

今回は「マクストラプラス エキスパート」を使うと驚くほど甘味が変わる炊飯時の五味調査結果をご紹介します。



▲Expert for hot drinks

■味覚分析とは？

ヒトの味覚は「甘味」・「塩味」・「酸味」・「苦味」・「旨味」の基本五味から成り立っています。舌にある「味蕾（みらい）」という細胞がこれら基本五味をキャッチし、ヒトは味を感じ取っています。そのメカニズムを模倣し、その食品が持つ基本五味を数値化し、主観的な表現に陥りがちな「味の見える化」を実現した「味覚センサー」を用いて、ブリタでも「水のおいしさ」の数値化をしています。

※「味覚センサー」は、AISSY株式会社と慶應義塾大学の共同研究グループが開発した技術です。AISSY株式会社は慶應義塾大学が支援する大学発ベンチャーのひとつで、ヒトの感覚を模倣した分析・解析技術を用い「味覚センサー」で味覚分析サービスを行っています。代表の鈴木隆一先生は味覚の専門家「味博士」としてTV番組などへ出演するほか、講演活動などでも活躍されています。

■人はどのくらいの数値の違いを感じることができるの？

数値がどのくらい違うと、味の違いを感じるのか？ということを示したデータ（図①）を見ると、この数値が0.2違うと、約95%の人が味の違いを認識しており、0.1違うと約60%の人が味の違いを認識しているということです。

では、さっそく炊飯の数値（図②）を見てみましょう。

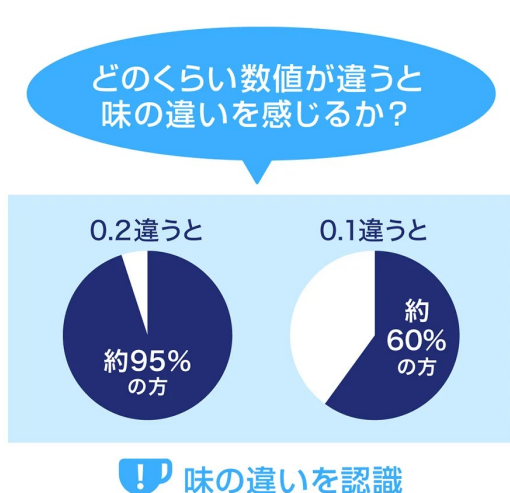
炊飯では、「甘味」に優位性がありました。確かにおいしいごはんは「甘い」と表現されます。水道水と、ブリタの水ではどんな数値の違いが出るのでしょうか？

ここでポイントとなるのは、先ほどもお伝えしたとおり、この数値が0.2違うと、約95%の人が味の違いを認識出来ているということです。

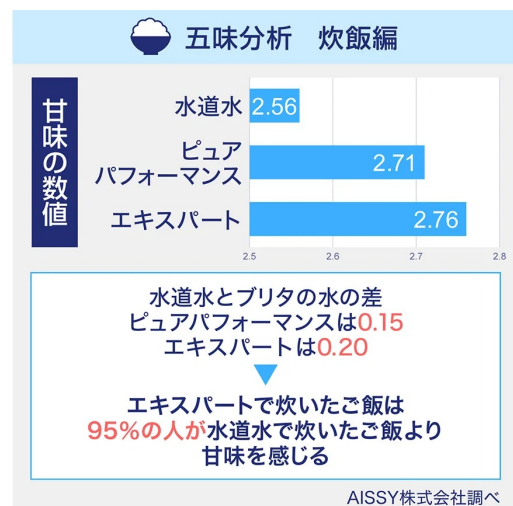
ブリタの2つのカートリッジと水道水で比較をしています。炊飯では、水道水と比べて、「マクストラプラス ピュアパフォーマンス」は、0.15、「マクストラプラス エキスパート」は、0.2の差がつかしました。

エキスパートで炊いたご飯は、95%の人が水道水で炊いたご飯よりも甘いと認識するという結果になります。

「マクストラプラス エキスパート」は、水道水や「マクストラプラス ピュアパフォーマンス」と比べ、水本来の甘みや旨みを引き出し、温かい料理をさらにおいしく仕上げてくれることがわかります。



▲図①「どのくらいの数値で味の違いを感じるか？」



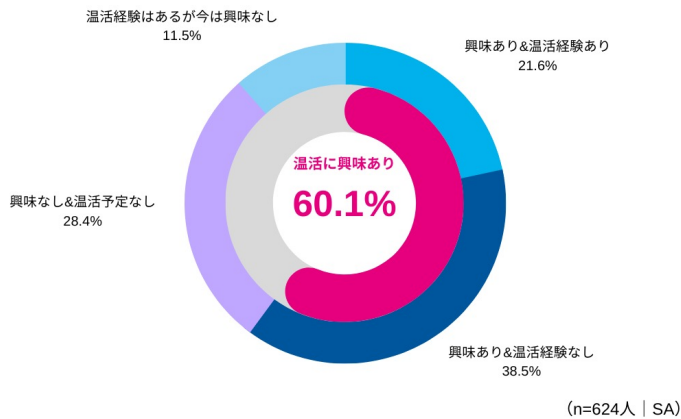
▲図②「五味分析 炊飯編」

6割以上が温活に興味あり！温活経験者の半数以上は「食べ物・飲み物で温活」

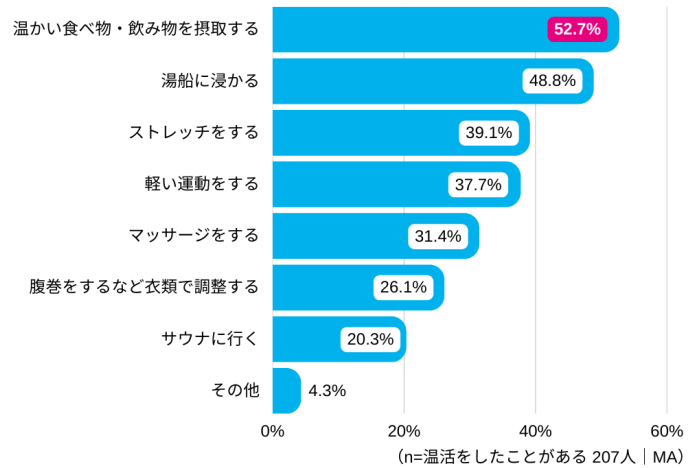
ブリタが2022年11月に実施した「温活に関する意識調査」では、60.1%の人が「温活に興味がある」と回答。温活の経験がある人の温活方法の1位は「温かい食べ物・飲み物を摂取する」で、温活の効果としては「肌の調子が良くなった」「冷え性が改善した」「血行が良くなった」「風邪をひきにくくなった」などの声があがりました。

気温が下がっていくこれからの季節に、ブリタのお水で作ったお鍋で、手軽に温活を始めてみてはいかがでしょうか？

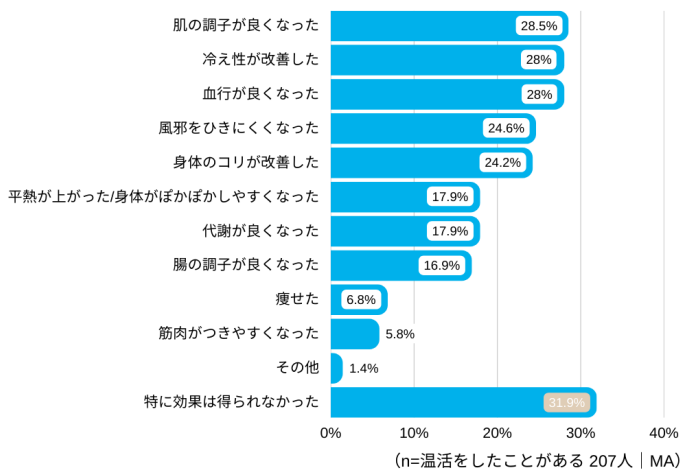
温活に興味がありますか？また温活をしたことがありますか？



これまでの温活方法を教えてください



これまでの温活ではどんな効果がありましたか？



【調査概要】

調査対象：20歳～69歳 計624人 調査機関：株式会社ジャストシステム

調査方法：インターネット調査 調査期間：2022年11月4日(金)～11月7日(月)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

いまから始める、ブリタの温活

ブリタのポット型浄水器なら、お家でいつでもおいしい水を飲むことができ、ペットボトル等使い捨てのプラスチックごみを減らすことができます。バイオベースプラスチック素材を使った環境にやさしい「スタイル エコ」と、ホットドリンクに最適な浄水フィルター「エキスパート」を用意すれば、サステナブルかつおいしい水で温活が楽しめます。

■サステナブルな素材でできたポット型浄水器 スタイル エコ

製品名	：ポット型浄水器 スタイル エコ
価格	：オープン価格（ピュアパフォーマンスカートリッジ3個付き）
本体サイズ	：幅23.9cm x 高さ27.4cm x 奥行10.5cm
容量	：全容量2.4L、ろ過水容量1.26L
取扱店舗	：全国の主要スーパー、家電量販店、ネットショップなど
特徴	：・持続可能なバイオベースプラスチック素材を60%使ったエコな製品 ・水分補給、料理に最適なモデル（全容量2.4L、ろ過水容量1.26L） ・スマートライト搭載で、カートリッジの交換時期がひと目で分かる ・温かみのある2色のカラーバリエーション（パウダーグリーン／パウダーブルー）



■ホットドリンクに最適な浄水フィルター「マクストラプラス Expert for hot drinks」

製品名	：マクストラプラス Expert for hot drinks（エキスパートフォーホットドリンク） ：オープン
価格	：150L
総ろ過水量	：4週間に1回（1日5.3L使用の場合）
交換目安	※ブリタのポット型・タンク型浄水器の全モデルにご使用いただけます。（クラシックタイプを除く）



除去物質	：<JIS S 3201試験結果>遊離残留塩素、溶解性鉛、テトラクロロエチレン、トリクロロエチレン、ブロモジクロロメタン、ブromoホルム、フェノール類、シス-1,2-ジクロロエチレン及びトランス-1,2-ジクロロエチレン
主な販売先	：全国の主要スーパー、主要ホームセンター、家電量販店、ネットショップなど ：エキスパートで水道水をろ過した後、その水をケトル、やかんに入れて沸かしていただきます。沸かしたお湯で、白湯としてはもちろん、お茶・ハーブティーなどのホットドリンクをお召し上がりください。より一層おいしいホットドリンクをお楽しみいただけます。 ※温水、熱湯を直接ろ過しないようにしてください。
特徴	：・特に温かい飲み物を楽しみたい方におすすめ。 ※温水は使用しないでください。 ・まろやかなおいしさ ・主な除去物質：塩素、水アカ、鉛や銅などの金属類 ・水アカの除去率が50%向上 ※マクストラプラス Pure Performance（ピュアパフォーマンス）との比較。
サイトURL	： www.brita.co.jp/製品一覧/フィルターカートリッジ/マクストラプラス-エキスパート

ブリタ グループについて

1966年にドイツで誕生した家庭用ポット型浄水器の発明者であるブリタは、今日家庭用向けのみならず、商業用設備や徹底した衛生管理が必要なケア部門向けに対して、革新的な飲料水最適化ソリューションを幅広く開発、製造、販売しています。

2022事業年度の総売上高は、6億6,400万ユーロ、2020年末の時点で全世界で2,262人の従業員(うち1,221人はドイツ国内勤務)を誇るブリタ グループは、飲料水の最適化と個別化におけるリーディングカンパニーの1つです。

当社は、世界の浄水器市場で主導的な地位を築いています。本拠地はドイツのヴィースバーデン近郊のタウヌスシュタインにあり、5大陸・70か国に30社の子会社および支店を構えています。さらにドイツ、英国、イタリア、中国に生産拠点を持っています。

ブリタ グループのサステナブルな取り組みについて

ブリタ グループは、環境への影響を低減する責任があると考え、「バランスの取れたインパクト」をテーマにしたサステナビリティ・プロジェクトにコミットしています。

「バランスの取れたインパクト」では、全社での二酸化炭素を管理することを目指しています。これにより事業活動に起因するCO2排出量の測定を行い、たとえば製造工場やオフィスビル、設備のエネルギー効率の改善に向けて対策を講じています。また、電気自動車の使用を促す社用車方針を定め、エネルギー効率の良いLED照明への変更を行い。さらに、社内外で意義のあるプロジェクトへの投資を思索しています。

二酸化炭素の排出を防ぎ、地球に対する当社の影響を最低限に抑えることを目指し続けています。

BRITA Japan株式会社について

BRITA Japanは2005年に設立され、2022年末の時点で、30人の従業員を抱えています。主力であるポット型浄水器に加え、2017年に発売を開始して以来堅調に成長しているボトル型浄水器、さらにはカラフェ型浄水器の輸入・販売を行っています。当社は、環境保全に積極的に取り組む企業として、今後もプラスチックごみ削減を始め環境保護に貢献していきたいと考えています。

会社名 : BRITA Japan株式会社
本社 : 東京都中央区銀座3-15-10 JRE銀座3丁目ビル
HP : www.brita.co.jp

【お客様からのお問い合わせ先】

ブリタカスタマーセンター 0570-001-179
(平日10:00~17:00、土日祝日、年末年始を除く)