

のうきょうすい  
**「脳響水A」の使用法**

看護師 中西京子 (JA 茨城県厚生連) 2011/09/30

脳響水 A は、ご飯やパン、麺類などの食材に混和（こんわ）して、つまり、混ぜ合わせたり、練り込んだりして使用します。使用時には、脳響水 A が食材全体にまんべんなく行き渡るようにしっかりと、手際よく混ぜ込んでください。

ご使用の際には、以下の量を目安に、脳響水 A を食材に混和してください。お好みに応じて使用量を増減させてください。

● **食材の大半が水分でできているもの：ジュース類、スープ類、卵、乳製品、ジャム（コンフィチュール）、豆乳など**

カップ一杯（卵の場合は、M サイズ 2 個）に対し**大さじ一杯（キャップ 2 杯分相当）**が目安です。脳響水 A を入れたら、スプーンなどよくかき混ぜてください。

◆青汁やヤーコン茶、ウコン茶などの癖のあるジュース類の渋みや苦み、後味の悪さを緩和します。◆野菜スープや味噌汁がコクのある、すっきりしたスープに仕上がります。

◆卵焼きの場合、卵の臭みを消し、発色よく焼き上がり、日持ちも向上します。また、茶碗蒸しが濃厚でとろみのある食感に仕上がります。スポンジケーキなどのメレンゲの泡立ちがよくなります。◆牛乳独特の臭みを消し、ヨーグルトの場合は酸味を和らげ、後味がよくなります。◆コンフィチュールでは砂糖の甘みが和らげ、上品な甘さに仕上がります。

◆大豆の香りが引き立ち、甘みが増した、プリン感覚で食べられる豆腐ができます。

● **食材に水分が必要なもの：ご飯、パン、うどん、中華めん、パスタ、そばなど**  
**水分（卵、牛乳などを含む）の 1 割程度**を脳響水に置き換えてください。

◆白米の場合、大さじ一杯が目安です。洗米後、浸水前に脳響水 A を混和してください。浸水時間は 30 分程度です。ミルキークイーンのようなもちもちした、しっとりした食感のご飯を炊くことができます。（水の量を減らせば、米粒がしっかりした、赤飯のような食感になります。玄米や麦でも同様です。）脳響水入りのご飯のおいしさは出来立てよりも冷めてから最もよく実感できます。もちもちした食感が数日間にわたって持続しますので、お弁当の白ごはんやおにぎりに最適です。（温め直しをしなくてもおいしく食べられます。）

◆パンの場合、適度な弾力があって、しっとりした食感に焼き上がります。（日持ちも向上します。）◆こしやハリ、艶があって、時間が経っても伸びない麺を打つことができます。小麦粉や山芋といったつなぎを一切使用しなくても、そばを打てます。

なお、近日中に脳響水 A のレシピ集をインターネット上で公開予定ですので、そちらも併せてご参考になられることをお勧めいたします。

以上