

1

冷凍肉が高級チルドに蘇る！

解凍時に出る赤い液体「ドリップ」の正体は血液ではなく、**食材のうま味成分や栄養素が、細胞から流れ出た水分**そのもの。つまり、ドリップが出るほど、おいしさが逃げている証拠なのです。室温解凍は菌の繁殖リスク、電子レンジ解凍は加熱ムラがつきもの。丁寧な冷蔵庫解凍も良い方法ですが、**最も高品質に解凍できるのが氷水解凍**で、プロも実践しています。その理由は2つあります。1つ目は**「熱の伝わりやすさ」**。水は空気の約20倍も熱を伝えやすい性質があります。そのため、**冷たい空気でゆっくり解凍する冷蔵庫よりも、氷水のほうがスピーディーかつ均一に解凍**できます。そして2つ目の理由が**「0℃をキープできる」**こと。食材の品質が最も劣化するのは、細胞内の氷の結晶が大きくなる-1℃～-5℃の温度帯をゆっくり通過する時です。**氷水なら、この危険な温度帯を素早く通過させ、0℃に近い状態で解凍を進めるため、細胞へのダメージが最小限**

に抑えられ、ドリップの流出を劇的に防ぐことができるのです。

2 空に浮かぶ「水のふしぎ」

ふわふわに見える入道雲の重さ。実は、**ジャンボジェット1機分(約400t)**もの重さがあります。雲は、目に見えないほど小さな水の粒や氷の粒がたくさん集まってできています。一粒一粒は軽いですが、あれだけ巨大になると、とんでもない重さになるのです。では、なぜ落ちてこないのか？秘密は「**上昇気流**」という**下から上に吹く強い風**です。地面が太陽

の熱で温められると、空気も温められて軽くなり上へ昇っていきます。この見えない強い風が、重い雲を空に浮かばせているのです。雲の色が変わるのは、水の粒によるものです。晴れた日の雲は、水の粒が小さくて薄いため、太陽



の光をよく通し白く見えます。しかし、水の粒がたくさん合体して分厚くなった**雨雲は、上からの太陽の光が雲の下の部分まで届かないため、暗く黒く見えます。**

3 心と脳を癒す水のチカラ

私たちの心と体は、自然と深く結びついています。例えば、川のせせらぎや水族館の水槽など、「水」を眺めるだけで、**心拍数や血圧が低下し、リラックス効果が高まる**ことが明らかになっています。これは、**水の動きや音で心身ともにリラックス**し、私たちの不安を和らげてくれるからです。さらに、水を眺めることには、疲れた脳をリフレッシュさせ、**集中力を高める効果**も確認されています。複雑すぎず単調でもない水の自然な動きが、脳にとって理想的な“休憩”となり、その後の作業効率を上げてくれるのです。忙しい毎日に、ぜひ「水」を眺める時間を取り入れてみてください。

4

美しい風車は、巨大な排水装置！？

国土の約 1/4 が海面より低いオランダは、常に水との戦いの歴史を歩んできました。キンデルダイクに立ち並ぶ 19 基の風車群は、のどかな風景を作るためではなく、風の力を利用して土地の水を汲み上げ、排水するための巨大なポンプシステムだったので、まさに、オランダ人の知恵と努力の結晶と言えるでしょう。そして、この**国土を守るための重要な風車を動かしていたのが「風車守」**で、単なる番人ではありません。風を読み、天候を予測し、巨大な羽根を操作して、日々のメンテナンスまで行う、高度な技術を持った専門家でした。多くの場合、風車自体が彼らの住居となっていて、家族と共に暮らしながら、24 時間体制で国土を水から守っていたのです。

