

備蓄米や古米も「にがり」でふっくら美味しく炊き上がる 管理栄養士推奨『天海のにがり 簡単レシピ集』を 7月14日(月)より公式サイト上で公開開始

塩づくりの技術を基盤とするミネラルの総合メーカー・赤穂化成株式会社（本社：兵庫県赤穂市、代表取締役社長：池上良成、以下「赤穂化成」）は、「天海のにがり」を活用した料理レシピなどを掲載した特設ページを、2025年7月14日（月）より公式サイトにて公開します。備蓄米や古米のおいしさに対する関心が集まっている今、「にがり」を使うことでごはんがふっくら美味しく炊ける理由を紹介します。

URL : <https://www.ako-kasei.co.jp/PR/amaminonigari/recipe>

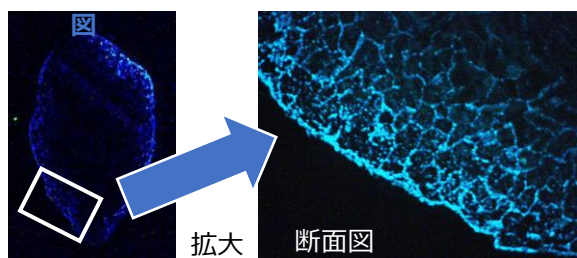


■「にがり」でごはんがふっくら美味しく炊ける理由

炊飯時に「にがり」を加えることで、主成分のマグネシウムが米の細胞壁に結合し、炊飯中の細胞が壊れるのを防ぎます。蛍光顕微鏡で観察した結果、「にがり」を加えたごはんでは**マグネシウムイオン（青色）が米の細胞壁に付着し、細胞が壊れるのを防いでいることが確認されました**。これにより、水分とうまみがしっかり閉じ込められ、お米はベタつかず、ふっくらとつややかに炊き上がります。

また、これまでに赤穂化成が実施した炊飯モニター試験では、約6割（61%）の参加者が「にがり」を加えたごはんを「美味しくなった」と評価し、「つやが良い」「甘みが増した」「粘りが良くなった」といった感想が寄せられています。

● にがりを加えて炊いたごはんの断面



● にがりを加えて炊いたごはんの外観図



■ 美味しいだけじゃない！「にがり」炊飯で手軽にマグネシウム補給もできる

白米は精米によって玄米のぬか層や胚芽が取り除かれますが、それによりビタミンやマグネシウムなどの栄養素が減少します。特にマグネシウムは、骨や歯の形成に必要なだけでなく、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助け、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。

炊飯時に「にがり」を加えることで、不足しがちなマグネシウムを手軽に補給することが可能です。

目安としては、お米2合に大さじ1杯（15ml）の「天海のにがり」を加えて炊くことを推奨しています。



■ おかずも美味しくなる！「天海のにがり」を使った簡単レシピ

●ごはん

炊飯時に加えると、米粒が立ってふっくらつやつやごはんに。お米の甘みが増し、粘りが良くなります。

◎お米2合に15ml(大さじ1)



●から揚げ

水分を閉じ込め、ジューシーな仕上がりに。お肉の旨味を引き出し、柔らかくする効果も。

◎鶏肉200gに5ml(小さじ1)



●冷しゃぶ（しゃぶしゃぶ）

にがりが肉のアクをよく取り除き、肉への味の浸透もよくなって、臭みのないお肉に仕上がります。

◎ゆで汁1Lに10ml(小さじ2)



●出汁巻きたまご

材料に加えるだけ。出汁の風味が引き立ち、美味しくなります。

◎卵2個に5ml(小さじ1)



特設サイトでは、上記以外のレシピも紹介しています。

また、ふだんの飲み物(日本茶、コーヒー、炭酸水、スポーツ飲料、野菜ジュースなど)に加えると、簡単にマグネシウム補給ができます。

■ 概要：『天海のにがり 簡単レシピ集』公開&首掛けPOP展開

「天海のにがり」は、発売から20年以上にわたり親しまれ、累計販売本数は1,600万本を突破する、にがりカテゴリのトップグループ商品です。これまでは主に豆腐作りに使用されてきましたが、近年では主成分であるマグネシウムの健康・美容効果に注目が集まり、料理など日常の食事への活用ニーズが高まっています。こうした背景を受け、このたび「天海のにがり」の新たな魅力を伝えるため、『天海のにがり 簡単レシピ集』の公開と、同内容を掲載した商品首掛けPOPの展開を実施いたします。

特設ページ公開：2025年7月14日（月）スタート

URL：[https://www.ako-](https://www.ako-kasei.co.jp/PR/amaminonigari/recipe)

[kasei.co.jp/PR/amaminonigari/recipe](https://www.ako-kasei.co.jp/PR/amaminonigari/recipe)

内容：健康・美容へのマグネシウムの働き（管理栄養士・山口広夏解説）ごはん・おかずレシピ、マグネシウム補給のメリット

商品首掛けPOP：7月下旬～約2ヵ月間、添付予定



管理栄養士 山口広夏（赤穂化成株式会社所属）

にがりに含まれるミネラル(マグネシウム)が健康や美容に役立つことから、料理や飲み物に使用する方が増え、「さしすせそ」に続く“第6の調味料”として注目されています。



商品首掛けPOP

■「天海のにがり」について

【POINT】

①希少な海洋深層水から作った国産のにがり

「天海のにがり」は、クリーンな室戸海洋深層水を100%使用した国産のにがりです。

②マグネシウムを含有した栄養機能食品

マグネシウムを主成分としており、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

また、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。

③使いやすい容器

計量しやすい注ぎ口と計量キャップ付き。また、容器の側面には目盛線があるため、残量も分かりやすくなっています。（目安：1日大さじ1杯（15ml））



【商品概要】

- 商品名：天海(あまみ)のにがり
- 製造会社：赤穂化成株式会社
- 容量/価格：450ml/842円(税込/本)

■ 赤穂化成株式会社について

赤穂化成株式会社は、かつて存在した赤穂東浜塩田をルーツに持ち、塩田の開拓から数えて約400年の歴史を有する企業です。海水に含まれるナトリウム・カリウム・マグネシウムなどの無機塩類を活用し、食品から工業用途まで、幅広い分野に製品を展開しています。中でも、代表商品である「赤穂の天塩」は、発売から50年以上続くロングセラーとして、日本の伝統的な塩の味を現代に伝える商品として親しまれています。

また当社では、30年にわたり、マグネシウムの働きや健康効果について研究を重ねてきました。その知見を活かし、現代の食生活で不足しがちなマグネシウムの重要性を広く発信しています。その取り組みの一環として、9月10日を「苦汁(にがり)の日」として記念日制定し、マグネシウムの価値を伝える活動も行っています。

社名：赤穂化成株式会社

本社所在地：兵庫県赤穂市坂越329番地

ホームページ：<https://www.ako-kasei.co.jp>

PRページ：<https://www.ako-kasei.co.jp/PR/amaminonigari/>

【本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ】

赤穂化成株式会社広報事務局

担当：マーケティング部 難波（携帯：090-1677-1051）

TEL：0791-48-1737 FAX：0791-48-8977 MAIL：enanba@ako-kasei.co.jp