

やっぱり「料理の基本は水にあり」これ本当なんですね！

## ①お米をとぐなら！

PH9.5の還元水で。とき水の色を比べてみよう～

古米で試すと  
違いがよくわかります



## ②還元水で炊いたごはん

より美味しく、その上腐りにくくなるから不思議！

還元水で炊いたごはんは  
ふっくら！つやつや！  
美味しくなる！



炊き上がったごはんの薬65%  
が水分！つまり・・・  
水の違いが美味しさの違い！

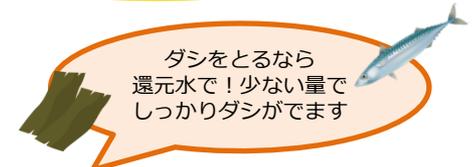
## ③みそ汁を作るなら！

断然還元水がおすすめ！味噌も少なめで経済的

味噌を30%減らして  
OK！  
減塩考課、経済面も断然  
お得！



ダシをとるなら  
還元水で！少ない量で  
しっかりダシがでます



## ④ダシをとるなら！

もちろん還元水で！昆布・かつお節・煮干し

## ⑤牛肉、豚肉は3分浸す

還元水に3分浸すことで柔らかく美味しくなる

お肉は3分還元水に！  
柔らかくおいしくなる

## ⑥ミニトマトが甘くなる！？

還元水に20分程度浸すと甘く美味しくなる  
みかんや果物も甘くなります。

野菜や果物  
洗うのも調理するのも  
還元水！

