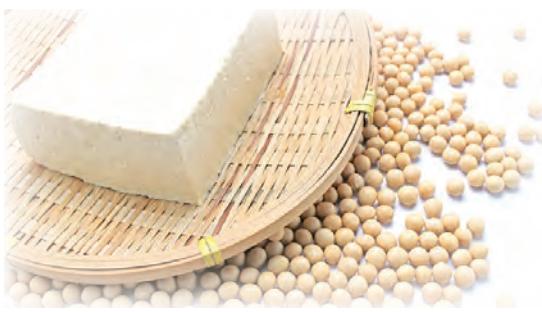


豆腐

tofu



豆腐発祥の地は、中国とされています。豆腐が初めて日本に入ってきたのは奈良時代、遣唐使が中国から持ち込んだのが始まりだと言われています。当初は、寺院の僧侶の間で貴重なたんぱく源として精進料理の中で発展しました。豆腐が庶民の食卓に登場するようになったのは江戸時代に入つてからのことです。現在、豆腐を食べる地域は、中国から朝鮮半島、日本、さらに東南アジアなどで食され、また、アメリカやヨーロッパでは健康食品として広く食されるようになりました。

栄養

豆腐は、大豆の豊かなおいしさと栄養を、そっくりそのまま受け継いでいます。良質の植物性タンパク質が豊富なことはよく知られていますが、コレステロール値を下げるレシチン、老化防止に効果的な大豆サポニン、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン等、注目の栄養素も多く含まれます。

●レシチン…細胞膜や脳などの構成成分になるリン脂質の一種です。血中コレステロールや中性脂肪を下げる作用があると言われています。また、脳内の情報伝達物質の合成に欠かせない成分です。

●大豆イソフラボン…大豆の胚芽部分に含まれるポリフェノールの一種です。体内で女性ホルモンであるエストロゲンと似た働きをすることから、植物性エストロゲンの一つとされます。エストロゲンは骨の代謝に深く関わっており、不足すると骨からカルシウムが排出されやすくなります。また、血液をサラサラにする効果やLDLコレステロールを減らす効果があります。

健康 かわう版



第191号
平成31年3月

豆腐の種類



木綿豆腐

豆乳に凝固剤を加え、一度固めたものをくずしてから圧力をかけて水分をしぼり、再び固めて作ります。もめん豆腐はキメがやや粗く、布目や型のあとが残る場合があります。圧搾、水切りをしますので豆腐の水分は低くなります。



絹豆腐

木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加え、そのまま固めて作ったものです。キメが細かく、ソフト感があります。



充填きぬ豆腐

豆乳を一旦冷却し、凝固剤を加え、容器に充填し、80~90℃の熱水中に40~60分間入れ凝固させます。密閉された容器の中で凝固したきぬごし豆腐で、更に加熱凝固するので生菌数が少なく衛生的です。



寄せ豆腐

乳に凝固剤を加え、全体を凝固した後、温かいうちに容器にすくい取って入れます。凝固した後に水さらしはしません。水さらしがないので豆腐の味覚、風味が残っています。

豆腐の加工食品

焼き豆腐、
生揚げ豆腐、
油揚げ、
がんもどき

その他の関連商品

豆乳、ゆば、
凍り豆腐、おから

豆知識

豆腐は一度大豆を碎いて豆乳にするので、95%という消化吸収率を誇ります。つまり食べた分がほとんど無駄なく体内に取り込まれるということです。その上、大豆の栄養をそのまま受け継ぎ栄養価が高く、さらに、胃腸に負担をかけず、離乳食や体調が悪いにも安心して食べられる食材です。



体内にあるカルシウムのうち99%は骨や歯にある「貯蔵カルシウム」で、1%は血液や筋肉、神経内に含まれる「機能カルシウム」です。貯蔵カルシウムと機能カルシウムには相互関係があります。機能カルシウムは血液中に溶け込んで血液凝固や精神安定の働きをしたり、筋肉の働きをサポートします。機能カルシウムが不足すると、骨にある貯蔵カルシウムが放出され、血液中のカルシウム濃度が一定に保たれます。

こんな人にお勧めします

- 歯、骨が弱い
- 高齢者
- 成長期の子供
- 更年期の女性
- イライラしやすい
- 妊婦、授乳婦

カルシウムの多い食品

干しエビ、イワシ丸干し、シシャモ、ワカサギ、ひじき、ワカメ、モロヘイヤ、大根葉
小松菜、菜の花、ヨーグルト、チーズ、牛乳、がんもどき、木綿豆腐、高野豆腐

今月のレシピ

ラー油で簡単! 麻婆豆腐



【材料】

もめん豆腐……約350 g
豚ひき肉……150 g
生姜(みじん切り)…ひとかけ
ニンニク(みじん切り)…ひとかけ
長ネギ(小口切り)…1/2本
ゴマ油……適量
ラー油・一味唐辛子……適量
(ラー油だけでもよい)

■合わせ調味料

A 水……………200cc
鶏がらスープの素…小さじ1
味噌……………大さじ1と1/2
醤油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
酒……………大さじ1
塩、こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2

【作り方】

- ①木綿豆腐は2cmの大きさのさいの目に切る。
- ②フライパンにごま油をしき、生姜、ニンニク、ネギを炒めて香りを出す。ひき肉を加えてポロポロになるまで良く炒める。
- ③Aの合わせ調味料を入れひと煮立ちさせ、切った豆腐を入れ2~3分煮る。ラー油、一味唐辛子を入れ好みの辛さにし、塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でトロミをつける。

参考:「栄養成分の辞典」新星出版社