

# 寒天

agar



寒天は400年の歴史がある日本の伝統食品です。原材料はてんぐさ(天草)やオゴノリといった紅藻類の海藻から作られています。寒天の種類は、細寒天(糸寒天)は主に和菓子屋さんの製菓材料として、角寒天(棒寒天)は主に家庭用の寒天として製造されてきました。ともに現在も製造されていますが、現在は粉寒天が主流になっています。

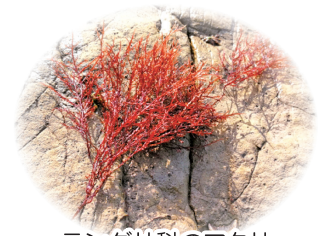


## 栄養

寒天は植物性の食物繊維が豊富に含まれ、含有量は79%以上、残りは水分と微量のミネラルです。ほとんどが水溶性食物繊維ですが、不溶性食物繊維も含まれています。

## 食物繊維の働き

- 便秘の予防改善…食物繊維は人の消化酵素の作用を受けずに大腸まで到達し、他の栄養素にはない重要な生理機能があるとされています。大腸で水分を吸収して膨張することで便のかさを増し、便のかたさを調整します。このような働きをすることから、便秘の予防・改善効果が期待できます。
- 血糖値の上昇を抑制する…腸壁からの糖の吸収がゆっくりとなるため、血糖値の急上昇が抑制できます。
- コレステロール値を低下させる…コレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値を低下させます。



テングサ科のマクサ

## ところてんと寒天の違い

ところてん(心太)はてんぐさ(天草)の煮汁を冷やし固めたもので、海藻独特の風味が楽しめます。寒天はところてんを一度冷凍し、水分を抜いて乾燥させるので、海藻の匂いが少ないのが特徴です。そのため、さまざまな料理やお菓子に使うことができます。



## 豆知識

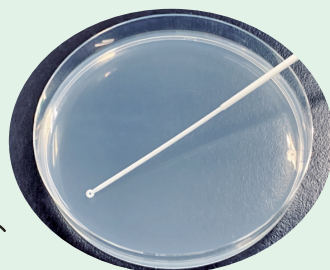
### ●カプセル

寒天はヒトの胃で溶けない性質を持つため、他の成分と組み合わせることでカプセル内の成分が体内に吸収される時間を調整できるなどの効果が期待されています。



### ●培地用寒天

微生物研究において、微生物の培養や分離をするために、寒天を使った培地が広く使われています。寒天の優れた性質が世界的にも認められています。



### ●化粧品

寒天は海藻から抽出される天然由来の素材であることから化粧品の原料としても注目されており、日焼け止めや化粧水、口紅、ファンデーション、歯磨き粉などに使われています。



## 寒天は食品以外にも幅広く使われています!

かんてんばば(伊那食品工業株式会社)  
<https://www.kantenpp.co.jp/>より



今月のレシピ

## 水羊羹

【材料】(13×15×深さ4.5cm 流し箱)

粒あん又はこしあん……………400g  
粉寒天……………4g  
水……………400cc  
砂糖…(好みにより甘さを加減する) 大さじ1  
塩……………一つまみ

### 【作り方】

- ①鍋に水(400cc)、粉寒天をふり入れよく混ぜ、木べらで混ぜながら、中火で加熱し、沸騰後1~2分程加熱する。
- ②さらに、あん、砂糖、塩を加えよく溶かす。底が焦げないようによく混ぜながら中火で加熱する。
- ③火からおろし、鍋の底を水に当ててヘラで混ぜながら人肌程度を目安に粗熱をとり、少しとろみが付いたら、型に流す。

\*寒天は必ず1~2分沸騰させましょう。

\*常温で固まるので、型に入れるまでは冷ましすぎないようにしましょう。

参考: Kurasiru・かんてんばば(伊那食品工業株式会社)・まごころケア食 Web