

今こそ再発見したい

驚きの 昆布パワー

美と健やかな心身を支える日本のソウルフード

1

余分な糖質や脂質の
吸収を抑える

美と健康に効く
5大パワー

3

老化のもととなる
高めの血糖値を
下げる

2

体脂肪を
たまりにくくし、
たまたま体脂肪を
燃やす

4

腸スッキリ!
便秘解消&
免疫力アップ

5

おいしく減塩、
過食も防ぐ

日経ヘルス
Health

※この小冊子は日経ヘルス2014年7月号、8月号からの抜き刷りです。(無断複製・転載を禁じます) ©日経BP社

北海道こんぶ消費拡大協議会 北海道漁業協同組合連合会

今こそ再発見したい

驚きの昆布パワー

美と健やかな心身を支える
日本のソウルフード

四方を海に囲まれた日本では、魚介類のみならず、海藻類を食べるという独特の食文化が育まれた。

中でも昆布は、そのまま食べるだけではなく、

世界に誇る健康食、和食のベースとなる出汁食材としてなくてはならない存在に。

国内における主産地は北海道。

7世紀以降、約1000年の月日をかけて全国へと広がり、さらに中国へと伝わって、現在に至る。

養老昆布(よろこぶ)、あるいは古い和名の広布(ひろめ)を広める

といった語呂のよさから、縁起物としても定着した。

近年の研究で、日本人が長い間食べてきた昆布には、

現代人の美と健康を支えるさまざまな効能があることも明らかに。

驚きの昆布パワー、その秘密を探り、おいしく効果的な食べ方を提案する。

構成・文／小山千穂(チャンドラ・ジャバパン)

河野哲舟(105ページ)

デザイン／宮本麻耶

写真／鈴木正美(102～104ページ、106～109ページ)

(データ：北大水産雑誌：33,3,188-199,1982)

昆布食の歴史と「昆布ロード」

7～8世紀 東北日本海側へ。715年、昆布が朝廷に献上されたという記録が『続日本紀』に。昆布の文字が使われた最古の日本の文献がこれ。

14世紀 鎌倉時代中期以降、三陸に運ばれ、関西へ。

17～18世紀 江戸時代、下関から瀬戸内海を通る西回り航路で関西そして関東へ、太平洋側を通る東回り航路でも関東へ。

18世紀 長崎や沖縄、そして中国へと広がる。



美と健康に効く
5大パワー

1 余分な糖質や脂質の吸収を抑える

2 体脂肪を

たまりにくくし、
たまつた体脂肪を燃やす

美と健康に効く
5大パワー

1 余分な糖質や脂質の吸収を抑える

2 体脂肪を

たまりにくくし、
たまつた体脂肪を燃やす

老化のもととなる
高めの血糖値を下げる

4

腸スッキリ！

便秘解消＆免疫力アップ

5 おいしく減塩、過食も防ぐ

昆布の名前の由来
西暦300年ごろの中国の書物『吳普本草』という書物に登場する「昆布」が語源とする説のほか、アイヌ語の「コンボ」や「コンブ」が由来となった、日本語の「広布(ヒロメ)」を音読みして「コウフ」となり、「コンブ」に変化したとの説もある。

昆布の名前の由来
西暦300年ごろの中国の書物『吳普本草』という書物に登場する「昆布」が語源とする説のほか、アイヌ語の「コンボ」や「コンブ」が由来となった、日本語の「広布(ヒロメ)」を音読みして「コウフ」となり、「コンブ」に変化したとの説もある。

出汁の王様、
うまいみたらぶり
昆布は日本人の
長寿とともにあつた
縁起物に“養老昆布”



長寿国日本の秘密は、昆布にあり？！

昆布は最強のアンチエイジング食材！

全国の昆布消費量は、この30年で約3分の2に減少している。そして、残念ながら、かつては全国一の昆布消費量も、今や、全国並みにまで減っているのだ（下グラフ）。

この順位低下に併走するかのような動きが同県の平均寿命に見られる。沖縄県が全国一の昆布消費県だったころ、都道府県別の平均寿命も全国一だったところが平均寿命は2000年に一気に26位（男性）に下がり、回復の兆しがない。

「昆布消費量低下に代表される社会現象が原因」と話すのは琉球大学の大屋祐輔教授。「本土よりも約10年早く食の欧米化が進み、ファストフードが上陸。それに伴い食事を作るのにも、食べるのにも時間をかけなくなつた」と大屋教授。

する料理があるが、余分な豚の脂を排出する、絶妙な組み合わせになつていていたというわけだ。またアルギン酸とは別の水溶性食物繊維の一種、「フコイダン」の研究もさかんに行われており、腸管を刺激して免疫力を上げるという報告が多くある。色素成分「フコキサンチン」の特徴も注目に値する。「抗肥満作用が強く、内臓脂肪を選んで燃焼を促してくれる」と話すのは、北海道大学の宮下和夫教授。また、脂肪細胞から出て血糖値異常をうながす原因物質の生成を抑えると同時に、筋肉で糖が使われやすいようになる作用もある。しかも「肥満や血糖値が高めの場合にだけ効果を発揮する。効きすぎる心配がない」（宮下教授）といふ。

そして、たっぷりと含まれるうまみ成分「グルタミン酸」が、無理のない減塩を可能にする。「減塩して高めの血压が下がれば脳卒中のリスクが減り、健康寿命が伸びるのは明らか。減塩は肥満対策とともに取り組むべき課題」と大屋教授。また昆布は1食分（5g）で、血压を上げにくくなるカリウムが野菜並みが多くとれるのだ（下表）。

肥満、糖尿病、高血压といった現代病を防ぎ、健康寿命を延ばすために、「昆布のある食卓」を取り戻そう。

昆布パワーを支える注目の機能成分を徹底解剖

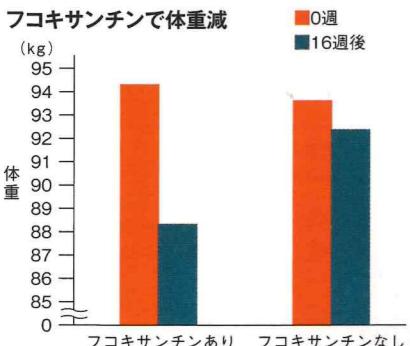
3分の1は食物繊維、しかも水溶性たっぷりで腸からアンチエイジング

食物繊維たっぷりでお通じ改善。昆布のネバネバは、アルギン酸やフコイダンといった海藻特有の水溶性食物繊維。含有量は、最も効率よく水溶性食物繊維がとれる陸の食材、大麦に匹敵する。糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれる。フコイダンの、腸から免疫力を高める作用も注目されている。表は100g中の含有量。

昆布の水溶性食物繊維が効率的にとれる調理法は→108~109ページ

色素成分のフコキサンチンが内臓脂肪を狙い打ち！

高めの血糖値も下げる



38人の肥満女性を、フコキサンチンを1日に2.4mgとる群と偽薬をとる群に分けた。16週後、フコキサンチンを摂取した群では有意に体重が減った。体脂肪や肝臓にいた脂質も減っていた。

（データ：Diabetes Obes. Metab.;12,1,72-81,2010）

うまみ成分のグルタミン酸で減塩＆食べ過ぎ防止

野菜並みにとれるカリウムが血压上昇を防ぐ

うまみがあると、おいしいと感じられる塩分濃度が低くなる。昆布のグルタミン酸パワーで、無理なくおいしく減塩が可能に。

胃にあるグルタミン酸のセンサーは、消化吸収を調整して過食を防ぐ。また、血压上昇を防ぐミネラルのカリウムも野菜や芋並みに豊富。昆布は「うまみたっぷりの海の野菜」だ。

1食目当量当たりの含有量

グルタミン酸 (遊離グルタミン酸量)	カリウム
真昆布 → 160mg	305mg
トマト → 123mg	345mg
キャベツ → 25mg	320mg

1食分は、真昆布5g、その他は50gと仮定。
（データ：グルタミン酸はうま味インフォメーションセンターのデータ、カリウムは日本食品標準成分表2010）



宮下和夫さん

北海道大学大学院水産科学研究院
生物資源化学分野教授

東北大学大学院農学研究科博士課程修了。2000年から北海道大学大学院水産科学研究科教授。2005年から現職。生物由来の脂溶性成分の機能性に詳しい。特に水産物から有用成分を探し、抗肥満、抗炎症、抗がん作用などを調べている。

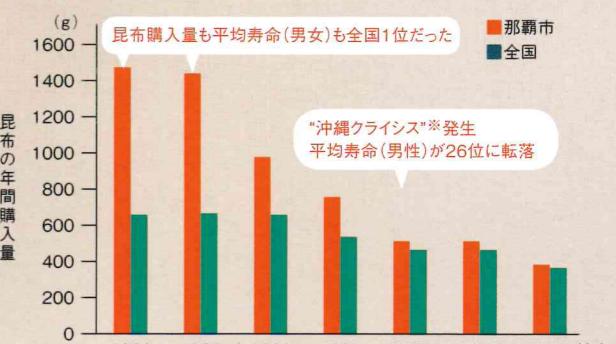


大屋祐輔さん

琉球大学大学院医学研究科
循環器・腎臓・神経内科学講座教授

九州大学医学部卒業。2009年から現職。食生活と生活習慣病、特に高血圧など循環器の病気との関係に詳しい。沖縄野菜や沖縄の伝統食の健康効果を検証する「チャンブルースティ」を、栄養疫学者らと共に実施した。

昆布を手放した沖縄では寿命順位が低下



県庁所在地那覇市の、1世帯当たりの年間昆布購入量と、同全国平均を比較。昆布購入量が全国平均並みにまで下がると期を同じくして、都道府県別平均寿命（男性）が26位にまで転落した。
（データ：沖縄県統計資料WEBサイト、総務省統計局「家計調査年報、厚生労働省「都道府県別生命表」）

※沖縄クライシスとは、都道府県別で1位だった沖縄県の平均寿命が、男性では1990年に5位、1995年に4位となり、2000年に一気に26位にまで落ちたことを指す。「26ショック」とも呼ぶ。

採

昆布の故郷で、その多彩さを知る

日本で採れる昆布の約9割は北海道産。そして同じ北海道産でも、産地によって味や粘り、大きさや厚みもさまざま。出汁を引くのに向くもの、煮炊きするのに向くものなどに分けられる。また、加工されて、すぐ料理に使える「刻み昆布」や「とろろ昆布」、「ご飯の友」にぴったりの「塩吹き昆布」や「佃煮昆布」、おつまみになる「酢昆布」などへと姿を変える。

昆布は2年がかりで成長する。まず1年目の春から夏にかけて大きく成長するが、秋から冬にかけて根元から先の葉の部分が枯れる。残った根元から新しい昆布が育ち、2年目の春から夏になると、長さも厚みも十分の、海と太陽の恵みがぎっしりと詰まった昆布になる。

冬にかけて根元から先の葉の部分が枯れる。残った根元から新しい昆布が育ち、2年目の春から夏になると、長さも厚みも十分の、海と太陽の恵みがぎっしりと詰まった昆布になる。

冬にかけて根元から先の葉の部分が枯れる。残った根元から新しい昆布が育ち、2年目の春から夏になると、長さも厚みも十分の、海と太陽の恵みがぎっしりと詰まった昆布になる。

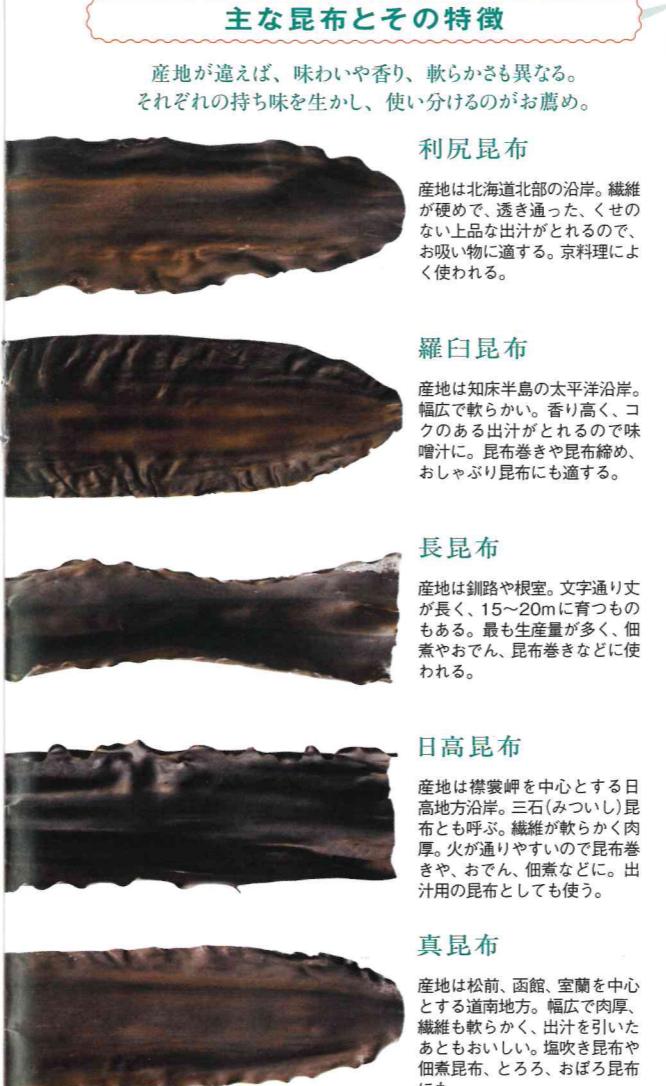
冬にかけて根元から先の葉の部分が枯れる。残った根元から新しい昆布が育ち、2年目の春から夏になると、長さも厚みも十分の、海と太陽の恵みがぎっしりと詰まった昆布になる。

採取して海辺で乾燥



漁期は6月から9月まで。早朝に小さな船で出漁し、長いさおを使って採る。

水揚げしたら、干場(かんば)と呼ぶ場所で干す。漁は、1日で干し上がる天気の良い日のみ行う。



主な昆布とその特徴

産地が違えば、味わいや香り、軟らかさも異なる。それぞれの持ち味を生かし、使い分けるのがお薦め。

利尻昆布

産地は北海道北部の沿岸。纖維が硬めで、透き通った、くせのない上品な出汁がとれるので、お吸い物に適する。京料理によく使われる。

羅臼昆布

産地は知床半島の太平洋沿岸。幅広で軟らかい。香り高く、コクのある出汁がとれるので味噌汁に。昆布巻きや昆布締め、おしゃぶり昆布にも適する。

長昆布

産地は釧路や根室。文字通り丈が長く、15~20mに育つものもある。最も生産量が多く、佃煮やおでん、昆布巻きなどに使われる。

日高昆布

産地は襟裳岬を中心とする高地地方沿岸。三石(みついし)昆布とも呼ぶ。纖維が軟らかく肉厚。火が通りやすいので昆布巻きや、おでん、佃煮などに。出汁用の昆布としても使う。

真昆布

産地は松前、函館、室蘭を中心とする道南地方。幅広で肉厚、纖維も軟らかく、出汁を引いたあともおいしい。塩吹き昆布や佃煮昆布、とろろ、おぼろ昆布にも。

いろいろな昆布食材

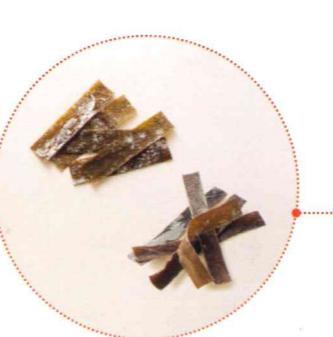
刻み昆布

細く切った昆布。水で戻して料理に。ボイルした生タイプはサラダ感覚で食べられる。

とろろ昆布

昆布を重ねた側面を、機械で薄く削ったもの。

刻む、削る



そのまま食べる

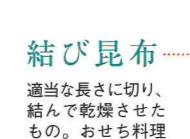
酢昆布、おしゃぶり昆布

昆布を食べやすい大きさに切り、酢をベースとする調味料で味をつけたもの。おやつやおつまみに。

おぼろ昆布

厚めの昆布を酢に漬けて軟らかくしてから、表面を薄く削ったもの。表面の黒い部分を削れば「黒おぼろ」、内部を削れば「白おぼろ」。

煮る



結び昆布

適当な長さに切り、結んで乾燥させたもの。おせち料理やおでんの具に。



料理に

塩吹き昆布

佃煮昆布を乾燥させて、まぶし粉(うまみ調味料など)をふったもの。

早煮昆布

本格的な昆布の収穫シーズン前、6月ごろに、野菜の間引き感覚で採取したもの。すぐに火が通る。

「結び昆布」は、縦に二つ折りにして結び、軟らかく煮てから形よく仕上がりますよ

切りはなすと
が詰まっていた!
沖縄に伝わる昆布料理には、おいしさと健康を支える知恵
が詰まっています。

沖縄の伝統食における昆布使いのコツと健康パワー

「油」や「脂」で昆布のおいしさが増す

炒め油や豚肉の脂肪分が昆布にコクをプラス。昆布の磯臭さもカバーしてくれる。

豚肉やカツオ出汁と合わせ、うまいの相乗効果で減塩

豚肉やカツオ節に含まれるイノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果でうまいもん! 塩はほんの少しでもおいしい。

じっくり火を通すから、水溶性食物繊維がしっかり働く

炒め煮、汁物、ジューシー(炊き込みご飯)。加熱時間が長いので、昆布に含まれる水溶性食物繊維を余すところなくとれる。

昆布が主役 クーパーイリチー

(材料)(6人分)

刻み昆布 80g
豚三枚肉 150g
コンニャク 200g
サラダ油 大さじ2+1
昆布の戻し汁 600ml
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ3
泡盛 大さじ2
カツオ出汁 700ml
みりん 大さじ1
塩 少々
赤カマボコ 50g

うまみがギュウ! 硬ジューシー

(材料)(5~6人分)

米 3合、豚三枚肉 150g、刻み昆布 20g、干しシイタケ 3枚、ニンジン 80g、出汁(カツオ出汁や骨付きの豚肉でとった豚出汁) 700~750ml、塩 小さじ2、醤油 大さじ2、サラダ油 小さじ2、青ネギ 5本

(作り方)

1. 米は炊く30~1時間前にとぎざるに上げる。豚三枚肉は50分ほどで4mm角に切る。洗った刻み昆布は水に20~30分つけ水気を切る。(戻し汁も使う) 2. 1と2の水を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらアスクをすくい、中火で肉が軟らくなるまで煮る。スープが濁らないように注意。 3. 洗って水で戻した長昆布は、縦二つ折りにして結び目を作れるだけ作り、2に入れる。 4. 大根は皮をむいて5~6cm角に切り、竹串が刺さる軟らかさになるまでゆでる。 5. 2と4とカツオ出汁を入れ、30~40分煮て塩、醤油を加えて味をなじませる。 6. 長昆布を取り出し、結び目と結び目の間を切る。器に盛りつけ、ヒハチを振る(またはおろしショウガをのせる)。 ●炊飯器を使う場合は青ネギ以外の材料を入れて炊く。

昆布ふくら、肉トロトロ ソーキ骨のお汁

(材料)(5人分)

ソーキ骨(豚あばら肉) 800g、長昆布 1枚(1m程度)、カツオ出汁 400ml、大根 600g、塩 小さじ1と1/2~2、醤油 少々、ヒハチ(コショウに似た香辛料)またはおろしショウガ 少々

(作り方)

1. ソーキ骨を6~7cm長さに切り、熱湯の中でふり洗いする。 2. 1と2の水を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらアスクをすくい、中火で肉が軟らくなるまで煮る。スープが濁らないように注意。 3. 洗って水で戻した長昆布は、縦二つ折りにして結び目を作れるだけ作り、2に入れる。 4. 大根は皮をむいて5~6cm角に切り、竹串が刺さる軟らかさになるまでゆでる。 5. 2と4とカツオ出汁を入れ、30~40分煮て塩、醤油を加えて味をなじませる。 6. 長昆布を取り出し、結び目と結び目の間を切る。器に盛りつけ、ヒハチを振る(またはおろしショウガをのせる)。 ●夏場は大根の代わりにトウガラシを使うのもいい。



昆布ふくら、肉トロトロ ソーキ骨のお汁

うまみがギュウ! 硬ジューシー



米 3合、豚三枚肉 150g、刻み昆布 20g、干しシイタケ 3枚、ニンジン 80g、出汁(カツオ出汁や骨付きの豚肉でとった豚出汁) 700~750ml、塩 小さじ2、醤油 大さじ2、サラダ油 小さじ2、青ネギ 5本

(作り方)

1. 米は炊く30~1時間前にとぎざるに上げる。豚三枚肉は50分ほどで4mm角に切る。洗った刻み昆布は水に20~30分つけ水気を切る。(戻し汁も使う) 2. 1と2の水を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらアスクをすくい、中火で肉が軟らくなるまで煮る。スープが濁らないように注意。 3. 洗って水で戻した長昆布は、縦二つ折りにして結び目を作れるだけ作り、2に入れる。 4. 大根は皮をむいて5~6cm角に切り、竹串が刺さる軟らかさになるまでゆでる。 5. 2と4とカツオ出汁を入れ、30~40分煮て塩、醤油を加えて味をなじませる。 6. 長昆布を取り出し、結び目と結び目の間を切る。器に盛りつけ、ヒハチを振る(またはおろしショウガをのせる)。 ●夏場は大根の代わりにトウガラシを使うのもいい。

料理に

早煮昆布

本格的な昆布の収穫シーズン前、6月ごろに、野菜の間引き感覚で採取したもの。すぐに火が通る。

昆布パワーをおいしく生かすには……

イチオシ
はコレ

昆布酢を常備しよう

万能、おいしく減塩、時短にもなる

万能調味料!
昆布のうまみたっぷりで減塩
昆布酢

沖縄の伝統食にあるような、「じっくりと昆布料理」もいいけれど、いつも料理に時間をかけられるわけでもないしね……。そこで常備したいのが、出汁用の昆布を酢に漬けた昆布酢だ。安価な醸造酢でも、ワンランク上のうまみたっぷりな酢に！昆布のうまみが染み出した昆布酢があれば、あとは少量の塩や醤油、甘みをプラスするだけでいい。昆布酢はまさに

「例えば、酢飯に昆布酢を使えば、甘みも塩分も、通常の酢飯の3分の1から4分の1でおいしく仕上がる」と、今回のレシピを考案してくれた料理家の山脇りこさん。「おいしく減塩」を可能にしてくれる。タマネギやキュウリなどの野菜を昆布酢でマリネしておけば、付け合せに使って、時短にも役立つ。出汁がら酢昆布もつまみにアレンジして、余すところなく食べよう。

昆布酢の材料と作り方

出汁用の昆布25gは流水でさっと洗い、ハサミで3~4cm角に切り醸造酢や米酢500mlに漬ける。一晩置けば使用可能だが、2~3日目くらいからよりおいしくなる。ドレッシングボトルで保存しておくと使いやすい。冷蔵庫で3ヵ月程度保存可能。

さっぱりとした酢飯と
コクのある具材が好相性
**アボカドとスマート
サーモンの混ぜ寿司**

材料(作りやすい分量、5~6人分)
昆布酢 大さじ5、ハチミツ 小さじ2、
塩 小さじ1/2、熱いご飯 2合分、
スマートサーモン 100g、
白ワイン(なければ日本酒) 大さじ2、
アボカド(完熟) 1個、
青じそ 5枚(好みで)

作り方
1. 昆布酢、ハチミツ、塩を混ぜ合わせ、熱いご飯に2、3回に分けて加え、全体をさっくりと混ぜてなじませる。
2. スマートサーモンは、2、3cm幅に切り、全体に白ワインを回しかけ、10分ほど置いて臭みを取る。アボカドは、1.5cm角に切る。
3. 1に2を混ぜる。アボカドは少しづぶしながら混ぜる。器に盛りつけ、千切りにした青じそをのせる。
●青じそ代わりに、刻み海苔や煎りゴマを使うのもいい。



昆布とトマトの
“Wグルタミン酸”効果
焼きナスの
トマト昆布酢あえ

材料(2人分)
ナス(中サイズ) 2本、
トマト(中サイズ) 1個、
昆布酢 大さじ4、醤油 小さじ2、
ゴマ油 大さじ1

作り方
1. ナスはピーラーで皮をむき、ゴマ油(分量外)を軽く振り、アルミホイルを全体にしっかりと巻いて、グリルかオーブントースターで15~17分焼く。
2. トマトはサイコロ大に切る。昆布酢、醤油、ゴマ油を混ぜ合わせてトマトにからめる。
3. 1を皿に盛り、2をかける。
●2のトマト昆布酢は冷蔵庫で2~3日保存可能。冷ややっこや、アジフライ、豚しゃぶなどにも合う。

昆布水

出汁がら酢昆布で

酸味とうまみで、塩分控えめでもおいしい
ジャコナッツ昆布

材料(作りやすい分量)
出汁がら酢昆布(つけて10日~3週間くらいのものがおいしい) 50g、
ピーナツ 10g、カシューナッツ 10g、
クルミ 10g、ちりめんじゃこ 30g、
ひとつまみ程度(好みで)

作り方
1. 出汁がら酢昆布は、5mm幅の千切りにする。ナツメ類は手で2、3個に碎く。ちりめんじゃこはザルに広げ、熱湯をかけて臭みを取る。
2. テフロン加工のフライパン(なければ油(分量外)少々を引いたフライパン)に出汁がら酢昆布とちりめんじゃこを入れ、弱火で5、6分空煎りする。
3. ナツメ類を加え、全体がカラッとするまで煎る。好みで塩を加える。
4. ベーパータオルの上に広げて粗熱を取る。
●ナツメ類は好みのものを1種類で30gでも可。塩味のついたナツメなら、塩はいらない。瓶や保存容器で約2週間は保存可能。つまみやおやつに。ご飯に混ぜ込んだり、粉チーズと一緒にパスタにあえたりするのもお薦め。冷ややっこやサラダのトッピングにも。



昆布のうまみ成分、グルタミン酸を最も多く引き出すには、60℃の湯に60分つけておくのがいいという研究報告がある。これに近い方法で出汁を引く料亭もあるようだが、一般家庭で行うには、なかなかハドルが高い。

また、「出汁を引くお湯の温度が高くなると、粘りや磯臭さが出てくる。失敗がない、最も手軽でおいしい出汁の引き

昆布水の材料と作り方
出汁用の昆布35~40gを流水でさっと洗い、ハサミで5×10cm程度に切り、1.5Lの水につける。8~15時間後からがおいしい。15時間くらいたら昆布は取り出す。昆布水は、冷蔵庫で2~3日保存可能。



家庭で簡単に作れるベストな昆布出汁

やっぱり手作りが一番 昆布水めんつゆ

材料(作りやすい分量)
昆布水 200ml、醤油 50ml、
みりん 60ml(好みで増減)

作り方
すべての材料を混ぜ合わせる。
●たくさん作り冷凍できる広口の保存容器に入れて冷凍庫へ。みりんが入っているので完全には凍らない(少量の場合は凍る)。めんつゆとしてはもちろんのこと、めんつゆを使う料理全般で活躍!

魚も味噌もいらない 夏野菜とろろ冷汁

材料(2人分)
昆布水 200ml、塩 小さじ1/2、
昆布酢 小さじ1、好みの夏野菜 適量、
とろろ昆布 10g、ご飯 2杯分(300g)

作り方
1. 昆布水に塩と昆布酢を混ぜ合わせて、冷蔵庫でしっかり冷やす。
2. 粗熱を取ったご飯を器に盛り、好みの夏野菜ととろろ昆布をのせ、1をかける。
●写真の野菜類(2人分)は、焼きナス中1本分(3、4等分にする)、ミニトマト4個(1cm角に切る)、オクラ2本(さっとゆでて、小口切り)、キュウリ1/2本(千切り)、トウモロコシ(適量)、ミョウガ1本(千切り)、青じそ3枚(千切り)。



山脇りこさん

料理家。東京・代官山にて料理教室&スタジオ「リコズキッチン」を主宰。長崎の老舗観光旅館で生まれ、生家で親しんできた出汁のおいしさを伝えたいと出汁教室を続けている。『かけごみおだし塾』(講談社)ほか著書多数。『昆布レシピ95』(JTBパブリッシング)が2014年グルマン世界料理本大賞のBest Fish and Seafood Book部門で世界グランプリに。



やっぱり手作りが一番 昆布水めんつゆ

材料(作りやすい分量)
昆布水 200ml、醤油 50ml、
みりん 60ml(好みで増減)

作り方
すべての材料を混ぜ合わせる。
●たくさん作り冷凍できる広口の保存容器に入れて冷凍庫へ。みりんが入っているので完全には凍らない(少量の場合は凍る)。めんつゆとしてはもちろんのこと、めんつゆを使う料理全般で活躍!



うまみ、とろみ……

うまっ!
効く!

昆布料理のコツ

短時間で手軽に「食べる昆布」パワーを得るには、とろろ昆布や塩吹き昆布の利用がお薦め。昆布の側面を薄く削ったとろろ昆布。その厚みは髪の毛の径より細く、大部分の細胞が切斷されている。おかげで水溶性食物繊維が溶出しやすくなっていて、すぐネバネバに! 塩吹き昆布は「うまいのある

塩と考えて、サラダやあえ物に使って」と山脇さん。昆布水の出汁がら昆布には、うまいがたっぷりと残つてい煮て自家製の佃煮にするのもいいし、カレーに使つても。ルイガなくともトロトロ。低カロリーな、和テイストのカレーの完成だ。

水溶性食物繊維が効率よくとれる とろろ昆布で



ここがポイント!
とろろ昆布はハサミで細かくカットして使おう

トロトロの汁で満腹感アップ とろろ昆布梅味噌汁



(材料(作りやすい分量))
とろろ昆布 20g
味噌 大さじ5、梅干(果肉) 3個分
すりゴマ 大さじ3、
熱湯 150ml(1人分)、あられ 適量(あれば)

(作り方)
1. とろろ昆布は、全体に均一にからみやすくするために、ハサミで細かく刻む。

2. ミョウガ、新ショウガはみじん切り、キュウリは1cm弱の角切り、青ジンは千切りにする。

3. 1と2、レモン汁、醤油を混ぜ合わせ、食べやすく切った豆腐にのせる。

●とろろ昆布で作る葉味あんは、焼いた厚揚げやピーマン、シシトウ、ご飯や麺類にも合う。

Column
**削ることで効果アップ
とろろ昆布で中性脂肪値ダウン**
2006年に日本食品科学学会大会で早稲田大学の矢澤一良研究院教授(当時は東京海洋大学学院教授)らが発表した報告によると、とろろ昆布を人工胃液で処理したときの水溶性食物繊維溶出量は、削る前の昆布の約3倍に。

また、ラットを、削る前の昆布かとろろ昆布を混ぜた高脂肪食の餌で飼育すると、後者では中性脂肪値の上昇が抑えられた。

**よろこぶ
“養老昆布”煮(101ページで紹介)の作り方**

(材料(作りやすい分量))
結び昆布 約50g(12本くらい)、水 200ml、
日本酒 大さじ2、砂糖(あれば黒砂糖) 大さじ2、
酢 小さじ1、醤油 大さじ1

(作り方)
1. 結び昆布は、水に日本酒を加えたものにつけておく(1時間~一晩)。

2. 1を汁ごと火にかけ、砂糖と酢を入れ、沸騰したら弱火に落とし蓋をして40分煮る。

3. 醤油を加え、煮汁が1/3くらいになるまで20分ほど煮る。



まとめて作り置きすると便利

昆布水の出汁がら昆布で

「うまみ」+「塩分」で料理を引き立てる 塩吹き昆布で

塩吹き昆布=万能あえ物調味料
セロリとキウイの塩昆布あえ

(材料(2~3人分))
セロリの茎 1本分、ラディッシュ 5個、キウイ 1個、
塩吹き昆布 10g(長さ1cm程度に切っておくとなじみやすい)、
レモン汁(なければ酢や昆布酢) 小さじ2

(作り方)
1. セロリの茎は筋を取り、斜め薄切りにする。ラディッシュはヘタとひげを落とし、半月形の薄切りにする。キウイは皮をむき、縦半分に切ってから薄切りにする。
2. すべての材料を混ぜ合わせる。
●食べる直前にあえるほうがおいしい。セロリのほか、キュウリ、カブ、大根、長芋でも。キウイの代わりに、リンゴやかんきつ類も合う。

昆布摂取の適正量について

昆布をはじめとする海藻類には、甲状腺ホルモンを作るのに必要なヨウ素がたっぷりと含まれている。健康な人なら、習慣的に海藻類を食べていれば欠乏の心配はないし、余分なヨウ素は体外に排出される。昔から海藻類をたくさん食べてきた日本人は「ヨウ素過剰摂取の影響を受けにくいと考えられる」と、厚生労働省がこのほど公表した「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書にもある。ただし、甲状腺に何らかのトラブルを抱える人は注意が必要。医師に相談を。

アルギン酸のネバネバで、まつたり濃厚 ホウレン草と出汁がら昆布の冷たいカレー

(材料(約4人分))

ホウレン草 1把(200g程度)、出汁がら昆布(107ページ昆布水の残り)。なければ水で戻した刻み昆布) 50g、新ショウガ 20g(古ショウガなら10g)、ブルーン(種を抜いたドライフルーツ) 5個、油 小さじ2(テフロン加工のフライパンなら不要)、塩 小さじ1、白ワイン(なければ日本酒) 大さじ2、カレー粉 大さじ1と1/2、クミンパウダー(あれば) 小さじ1/4、ヨーグルト 大さじ4、ご飯 4杯分(600 g)、カッテージチーズ(あれば) 適量、ピンクベッパー(あれば) 適量

(作り方)

1. ホウレン草は、洗ってざっくり3分に切る。出汁がら昆布は3cm角程度に切る。新ショウガはみじん切り、ブルーンは半分に切る。
2. 鍋に油を引き、出汁がら昆布と新ショウガをさっと炒める。ホウレン草、ブルーン、塩、白ワインを入れ、蓋をして3分ほど蒸し煮にする。ホウレン草がしなりたら、カレー粉とクミンパウダーを加え、全体にからめる。火を止めヨーグルトを合わせてから、ブレンダーで攪拌する(フードプロセッサーも可)。
3. 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
4. 湯かいご飯と3を盛り合わせ、カッテージチーズやピンクベッパーをのせる。
- 湯かいご飯と冷たいカレーの相性がいい。あとからじわっと辛みが来る。

Column

アルギン酸パワーを引き出す最強タッグ 「昆布+ホウレン草」と一緒に調理

昆布をホウレン草と一緒に加熱すると、ホウレン草に含まれる有機酸の一種「シュウ酸」の働きで、昆布が軟らかくなり、アルギン酸などの水溶性食物繊維が溶出し、作用しやすい状態になることを山形大学地域教育文化学部の山岸あづみ助教らが確認した。

山岸助教らは、乾燥昆布あるいは軟らかくした昆布を混ぜた高脂肪食の餌でマウスを育てる試験も実施。軟らかくした昆布入りの餌を食べさせたほうが、体重の増加やコレステロールの上昇が抑えられた(2014年6月の第68回日本栄養・食糧学会大会にて発表)。



ねバッと豆腐にからんでツルッとおいしい とろろ薬味豆腐

(材料(たっぷり2人分))

とろろ昆布 10g、ミョウガ 2本、
新ショウガ 10g(古ショウガなら5g)、キュウリ 1/2本、
青ジン 5枚、レモン汁 小さじ2、醤油 大さじ1、
豆腐 1/2丁(150g)※木綿か網かは好みで

(作り方)

1. とろろ昆布は、全体に均一にからみやすくするために、ハサミで細かく刻む。
2. ミョウガ、新ショウガはみじん切り、キュウリは1cm弱の角切り、青ジンは千切りにする。
3. 1と2、レモン汁、醤油を混ぜ合わせ、食べやすく切った豆腐にのせる。
- とろろ昆布で作る葉味あんは、焼いた厚揚げやピーマン、シシトウ、ご飯や麺類にも合う。

Column

削ることで効果アップ とろろ昆布で中性脂肪値ダウン

2006年に日本食品科学学会大会で早稲田大学の矢澤一良研究院教授(当時は東京海洋大学学院教授)らが発表した報告によると、とろろ昆布を人工胃液で処理したときの水溶性食物繊維溶出量は、削る前の昆布の約3倍に。

また、ラットを、削る前の昆布かとろろ昆布を混ぜた高脂肪食の餌で飼育すると、後者では中性脂肪値の上昇が抑えられた。

**よろこぶ
“養老昆布”煮(101ページで紹介)の作り方**

(材料(作りやすい分量))
結び昆布 約50g(12本くらい)、水 200ml、
日本酒 大さじ2、砂糖(あれば黒砂糖) 大さじ2、
酢 小さじ1、醤油 大さじ1

(作り方)

1. 結び昆布は、水に日本酒を加えたものにつけておく(1時間~一晩)。
2. 1を汁ごと火にかけ、砂糖と酢を入れ、沸騰したら弱火に落とし蓋をして40分煮る。

3. 醤油を加え、煮汁が1/3くらいになるまで20分ほど煮る。

