

昆布は低カロリーで食物繊維たっぷり。おいしくてヘルシー。出汁食材として欠かせない日本人のソウルフードのはずなのに、近年、日本人の昆布離れが進んでいる。総務省の家計調査によると、昆布の購入量も購入金額も年々減る傾向にあり、特に若い世代ほど昆布離れが著しい。

これは見過ごせない問題だ。なぜなら昆布には、女性の美と健康を支える効用がたっぷり。日本人が決して手放してはいけない食材の一つだからだ。近年の研究から、昆布パワーをひもといていくと……。

昆布のネバネバ&出汁が効く

まず、要となるのが昆布全体の3割を占める食物繊維。食物繊維は水に溶ける性質を持つかどうかによって水溶性と不溶性に分けられるが、昆布にはどちらもたっぷり含まれている。特に、昆布のネバネバのもととなる水溶性食物繊維のアルギン酸は、一緒に食べると絡まり合って消化・吸収をおだやかにしてくれる。腸に届けば腸内細菌の餌となり、腸内環境を整える。肝臓での脂質の代謝を正常化する作用もある。

最近の注目成分は、出汁に出てくる甘み成分のマンニトールだ。「昆布の種類や採取時期によってばらつきはあるが、出汁成分の約6割はマンニトール」と話すのは昆布の機能性を研究する大妻女子大学の青江誠一郎教授。昆布の加工状態による効用の違いを検討したところ、「食物繊維が豊富な乾燥昆布や煮込んだ昆布が内臓脂肪を減らすというのは予想で

アルギン酸などの食物繊維成分も出汁成分も余すところなく、しかも手軽にとるためのビギナー用としておすすめしたいのがとろろ昆布と刻み昆布だ。とろろ昆布は昆布の細胞がほとんど切断されているので出汁が出やすく、汁に入るとすぐネバネバになることからわかる通り、アルギン酸が溶け出して利用しやすい状態になっている。刻み昆布も同様にこれらの成分が出やすく、料理の具として食べられるのがいいところ。

活用法は次ページから。

ワーママ
料理家が伝授
手軽に
毎日昆布術

和・洋・中すべてをおいしくするって知ってた？ 日本女性の美を支えてきたうまみ成分と食物繊維の宝庫

昆布はキレイのもと！

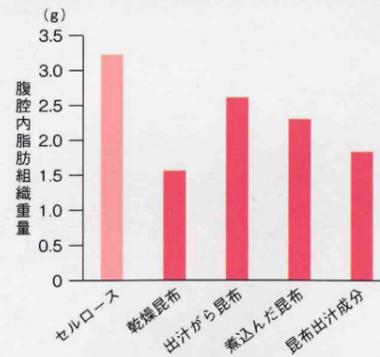
料理をおいしくするだけでなく、便秘解消やダイエット、美容にも役立つ食材として注目の昆布。手軽に簡単に、昆布パワーを100%引き出すコツを紹介しよう。

構成・文／小山千穂(チャンゴ・ジャパン) レシピ・料理・スタイリング／川上ミホ 写真／鈴木正美 デザイン／宮本麻耶

5 脂肪を撃退

ネバネバのもと、水溶性食物繊維が脂肪の吸収や合成を抑える。出汁にたっぷり含まれる甘み成分のマンニトールや脂質成分のフコキサンチンにも内臓脂肪を減らす作用が！

煮込んだ昆布も昆布出汁成分も内臓脂肪を減らす



マウスを高脂肪の餌と一緒にセルローズ(不溶性食物繊維)、乾燥昆布、出汁から昆布、よく煮込んだ昆布、昆布出汁成分を入れた各餌で飼育。食物繊維の総量は5gでそろえた。12週後の内臓脂肪量(腹腔内脂肪組織重量)を比較。乾燥昆布はもとより、よく煮込んだ昆布や昆布出汁成分が入った餌を食べたマウスの内臓脂肪が減った。

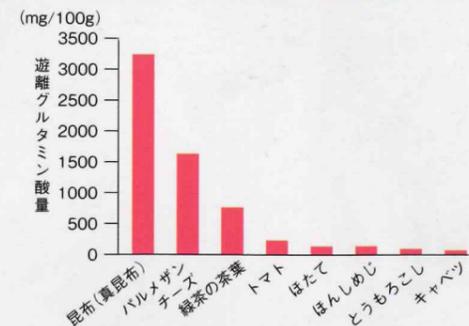
(データ:2016年5月開催、第70回日本栄養・食糧学会大会にて山形大学の山岸あつみ助教(当時)が発表)

女性にうれしい 昆布の5大効用

4 過食を防ぐ&おいしく減塩

身近な食材の中ではダントツに含有量の多いうまみ成分のグルタミン酸が胃に働きかけて胃腸の動きを良くすると同時に過食を防ぐ。うまみのおかげでおいしく減塩できる。

うまみのもと「グルタミン酸」の含有量がダントツ



(データ:うま味インフォメーションセンターのデータから抜粋)

1 腸からキレイに

昆布に含まれる2種類の食物繊維のうち、水溶性食物繊維は腸内細菌の餌、不溶性食物繊維は腸のお掃除役。ダブルの食物繊維パワーで腸を元気に。便秘解消にも役立つ。

2 むくみにくくする

水分の巡りを良くするカリウムが豊富。乾燥重量5gに含まれるカリウムの量はトマト中1個分(150g)相当! むくみの解消に役立つと考えられる。

3 免疫力アップ

ラミナランという糖質の一種が大腸の免疫系に働きかけ、腸内細菌のバランスを整える。病気の原因になる炎症を抑えてくれる免疫細胞を増やす。

青江誠一郎さん
大妻女子大学家政学部食糧学教授

千葉大学大学院自然科学研究科博士課程修了。雪印乳業技術研究所を経て2007年から現職。16年4月から学部長を兼任。日本食物繊維学会副理事長。穀物や海藻類などの食物繊維の機能性に詳しい。



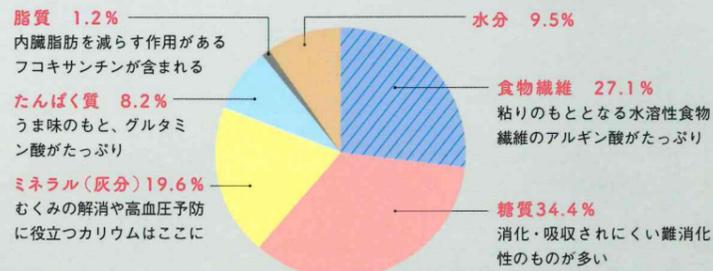
Column

日本人の腸には海藻分解菌がいる

昆布などの海藻類を日常的に食べている日本人の腸には、海藻類が大好きな海藻分解菌がいる。日本を含む12カ国、合計861人の腸内細菌を調べた研究報告によると、日本人(106人)の約90%から海藻分解菌の遺伝子が見つかった。一方、日本以外の国では、その割合が15%以下だった。昆布を有効活用できるのは日本人の特権。腸内細菌たちのためにも、昆布などの海藻類をこまめに食べよう!

(データ:DNA Res.,23,2,125-133,2016)

昆布 Profile 成分の3分の1が食物繊維



データは真昆布の場合。
(データ:日本食品標準成分表2015)

おいしく効かせるための 常備マストアイテムはこの2つ!

出汁昆布を
使いやすい
大きさに刻んで
ストックしてもOK!



刻み昆布

細く切った昆布。水で戻して料理に使う。戻すのに使う水も出汁として使える。



とろろ昆布

昆布を重ねた側面を機械で薄く削ったもの。汁物のトッピングやあえ物にピッタリ。

なぜこの2つ?

- 出汁成分がすぐ出てくるから
- 昆布を丸ごと食べやすいから

昆布にもいろいろあるけれど、まずはこの2つを常備しよう。すぐに出汁成分が出てくるし、料理の具として丸ごと食べられる。板状の出汁昆布を細く切って刻み昆布にしたり、出汁を引いたあとで刻んで料理に使ったりするのもおすすめ。

昆布ビギナーも納得！毎日無理なく続けられる

常備マストその②

とろろ昆布



おすすめの使い方

- 汁物のとろみ食材として使う→ [recipe 4](#)
- つなぎ&モチモチ食材として→ [recipe 5](#)
- 水気の多い肉や魚(鶏ささ身、白身魚など)に、**昆布の感覚**で→ [recipe 6](#)

recipe 4

ミキサーですぐ完成

ジャガイモとゴボウのすり流し

材料(2人分)

- ジャガイモ 小1個(50g)
- ゴボウ 1/4本(50g)
- オリーブオイル 小さじ1
- 水 270ml
- とろろ昆布 5g
- 塩 小さじ1/2~1
- とろろ昆布 適量
- A ●オリーブオイル 少々
- 黒ゴマ 少々

作り方

1. ジャガイモは皮をむいて1cm角に、ゴボウは皮をこそげて斜め5mm幅に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱して1をさっと炒める。水を加えて弱火でジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
3. 粗熱がとれたらとろろ昆布をちぎって加え、ミキサーかブレンダーなどで食材ブレンダーでなめらかにする。
4. 鍋に戻して温め、塩で調味する。
5. 器に盛り、好みでAを加える。

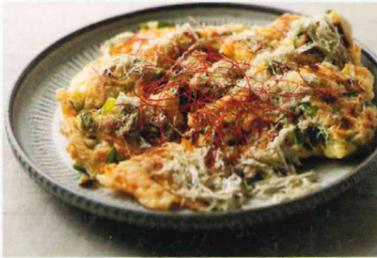


材料(直径26cmのフライパンで1枚分)

- ニラ 1/3束(30g)
- ニンジン 1/4本(30g)
- 小麦粉 60g
- 片栗粉 10g
- 卵 1個
- 水 70ml
- とろろ昆布 5g
- 桜えび 大きじ1
- ゴマ油 大きじ1
- とろろ昆布 適量
- A ●糸唐辛子(または一味唐辛子) 少々

作り方

1. ニラは4cm長さに切り、ニンジンは4cm長さの千切りにする。
 2. ボウルに小麦粉と片栗粉を入れ、卵と水を混ぜる。
 3. 2に1とキッチンバサミで細かく切ったとろろ昆布、桜えびを加えて混ぜる。
 4. ゴマ油を中火で熱したフライパンに3を流し入れ、両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。
 5. 皿に盛り、好みでAを散らす。
- ※タレ(醤油大きじ2、米酢小さじ1、豆板醤小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、ゴマ油少々を混ぜたもの)を添えるとより本格的。



recipe 5

生地にトッピングにWで昆布をとろろ昆布チヂミ

recipe 6

昆布のうまみで鶏ささ身がグレードアップ 鶏ささ身の梅昆布あえ

材料(2人分)

- 鶏ささ身 2本(70g)
- キュウリ 1/2本(70g)
- とろろ昆布 5g
- 梅干 大きめ2粒(果肉正味30g)
- 醤油 小さじ1

作り方

1. 鍋に鶏ささ身を入れてひたひたに水を張り、中火にかけ、沸騰したら火を止め、鶏ささ身を入れたまま冷めるのを待つ。キュウリは太めの千切りにする。
2. ボウルに包丁でたたいた梅干の果肉と醤油を混ぜ、手で食べやすく割いた鶏ささ身とキュウリ、キッチンバサミで細かく切ったとろろ昆布を加えて、全体をあえる。

もっと便利!



塩吹き昆布であっという間にもう1品

お酒のつまみにぴったり

里芋とクリームチーズの塩吹き昆布あえ

材料(2人分)

- 里芋 5個(200g)
- クリームチーズ 50g
- 塩吹き昆布 8g

作り方

1. 里芋は皮をむいて、大きすぎるものは食べやすい大きさにカットする。水から柔らかくなるまでゆでて水気を切る。
 2. ボウルでクリームチーズと塩吹き昆布を練り混ぜ、1をあえる。
- ※冷凍の里芋を使えばもっと手軽。200gなら電子レンジ(500W)で6分程度加熱したものを使う。



昆布レシピ

常備マストその①

刻み昆布



おすすめの使い方

- 煮物のうまみアップに→ [recipe 1](#)
- 炒めものにうまみと食感のアクセントをプラス → [recipe 2](#)
- 昆布は保存が利く野菜ととらえて→ [recipe 3](#)

昆布といえば和食のベースというイメージが強いかもしれないが、和洋中、何にでも合う。レシピ考案の料理家、川上ミホさんは「エスニック料理にも使って。サラダはもちろん、生春巻きの具にしてもいい」とすすめる。

刻み昆布は、うまみたっぷり常備野菜。と考えると、シャキシャキとした食感、サラダでも炒め物でも引き立つ。また煮物全般のうまみの引き立て役になる。和風の煮物はもちろん、トマト煮やカレー、シチューにも加えてみて。

とろろ昆布は、とろみやモチモチ感を出すのに役立つ。「チヂミに入れると、小麦粉が少なくても生地がまとまるからカリリッダウンも可能」と川上さん。もう一つ覚えておきたいのは昆布の感覚でも使えるということ。水っぽくなりがちなので、水はとろろ昆布でまとめよう。

川上ミホさん

料理家、フード・ディレクター。JSA認定ソムリエ、AISO認定オリーブオイルソムリエ。イタリアンと和食をベースにしたシンプルなレシピに定評がある。テレビや雑誌・書籍で活躍。レストランのプロデュースや商品開発など幅広く行う。1児の母。



recipe 1

昆布とトマトのWグルタミン酸パワー 豚とトマトの昆布煮

材料(2~3人分)

- 豚肉(肩ロース) 250g
- ニンニク 1片
- 水 適量
- トマト 中1個(150g)
- 刻み昆布 3g(水で戻す)
- 醤油 大きじ1
- カイワレ大根 少々

作り方

1. 4cm角に切った豚肉と、つぶして皮と芯を除いたニンニクを鍋に入れる。ひたひたに水を注ぎ、蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火で30分煮る。
2. 煮汁の量を1/3に減らし、くし形に切ったトマトと刻み昆布を加える。蓋をせずに10分煮る。醤油で調味する。
3. 器に盛り、刻んだカイワレ大根を散らす。



recipe 3

エスニック系とも好相性

スイートチリ昆布サラダ

材料(2~3人分)

- 大根 80g
- ニンジン 50g
- えび 8尾
- パクチー 1株
- スイートチリソース 大きじ2
- 米酢 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 刻み昆布 5g(水で戻す)

作り方

1. 大根とニンジンは4~5cm長さの千切りにする。えびは背わたを取り、さっとゆでて冷水にとり水気を切る。パクチーは1cm長さに刻んでおく。
2. 大きめのボウルにスイートチリソース、米酢、醤油を入れて混ぜ、1と水気を切った刻み昆布を加え、ざっくりと混ぜる。
3. 器に盛り、好みでパクチー(分量外)を散らす。



Column

「時短&手軽なのに本格派」な昆布出汁のひき方はコレ!

「出汁昆布をあらかじめ水に浸しておき、火にかけて沸騰直前に引き出す」というのが王道だが、時間がないときは刻み昆布がおすすめ。「水に入れて10分程度で出汁が出る。すぐ火にかけてもいい」と川上さん。そのまま汁物の具にしてもいいし、取り出してほかの料理に使ってもいい。また、スーパーでよく見かけるようになった1回分サイズに切った出汁昆布(写真)も便利。出汁を引いたあとの昆布は、刻んで刻み昆布と同じように使う。

1回分サイズの出汁昆布



500mlの水に5gの刻み昆布を入れて10分で水は出汁色に

発見!
いくつもの成分がダイエットに効く!

日本人のソウルフードに秘められたうれしい昆布のチカラ

うまみたっぷりの昆布は、料理をおいしく引き立ててくれるだけではなく、現代人の美と健康維持に役立つうれしい効能も多い。次々と解明されてきた、驚きの昆布パワーと、手軽に昆布を味わい尽くすコツをまとめた。

また、フコイダンや昆布が自らの成長に使う多糖類のラミナランは、免疫を調整して病気に負けない体を作るのに役立つ

青江誠一郎さん
 大妻女子大学家政学部食物学科教授

千葉大学大学院自然科学研究科博士課程修了。雪印乳業技術研究所を経て2007年から現職。2016年4月から学部長を兼任。日本食物繊維学会副理事長。穀物や海藻類などの食物繊維の機能性に詳しい。

潮 秀樹さん
 東京大学大学院農学生命科学研究科水圏生物学専攻水産化学研究室教授

東京大学大学院農学系研究科博士課程修了。東京水産大学(現東京海洋大学)助教を経て2012年から現職。海や川などに生息する生物に関する生化学や分子生物学、これらの生物が持つ健康機能性の利用など食品科学も専門。

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。フコキサンチンなど生物由来の脂溶性成分の機能性に詳しい。粉末にした昆布を用いたヒト試験を進めている。

吉田宗弘さん
 関西大学化学生命工学部教授

京都大学大学院農学研究科博士課程修了。2001年関西大学工学部教授、2007年から現職(改組による)。2016年10月から副学長を兼任。「日本人の食事摂取基準」における、ミネラルの摂取量や上限量策定のための研究を担当。

昆布といえば、和食を支えるうまみ成分のグルタミン酸がたっぷり。食物繊維も豊富、低カロリーなヘルシー食材としておなじみだが、魅力はそれだけではない。近年、現代人にうれしい効能が続々と明らかになってきた。

まず、昆布の食物繊維と難消化性の多糖類「昆布ファイバー」がすごい。粘りのもととなる水溶性食物繊維のアルギン酸は、糖質や脂質の吸収を抑えてくれる。「余分な糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑えられることが抗肥満に寄与しているのではないかと」と大妻女子大学家政学部の青江誠一郎教授は考える。

もう一つ、昆布ファイバーに新情報が！フコイダンという多糖類の構成要素、フコースには内臓脂肪を減らす作用があることがわかってきた。試験を行った東京大学大学院農学生命科学研究科の潮秀樹教授は「ごく少量のフコースで効いて驚いた。脂肪の燃焼を促す作用があるようだ」と言う。

また、フコイダンや昆布が自らの成長に使う多糖類のラミナランは、免疫を調整して病気に負けない体を作るのに役立つ

昆布の約6割を占める食物繊維と多糖類

昆布ファイバーのチカラ

糖質や脂質の吸収を抑える
●アルギン酸
 昆布の粘りのもととなる水溶性食物繊維。一緒に食べたものからまり合い、糖質や脂質の吸収を抑える。特に脂質の吸収を抑える作用が強いと考えられている。肝臓で脂質の合成を抑える作用や脂肪細胞が大きくなるのを防ぐ作用も期待できる*1

炎症を抑えて免疫力アップ
●ラミナラン
 昆布の成長に必要なエネルギー源として蓄えられている多糖類。腸である種の乳酸菌を増やし、炎症を抑える免疫細胞を増やす*2。炎症がかかわる腸の病気や食物アレルギーの予防などに役立つ可能性がある。

*1 日本栄養・食糧学会誌;68,3,119-128,2015
 *2 Cell Host Microbe;18,2,183-197,2015

作用を総まとめ 活用大事典

- 昆布の主な効能**
- 糖質や脂質の吸収を抑える
 - 余分な内臓脂肪を減らす
 - 高めの血糖値を下げる
 - 免疫力を高める
 - 過食を抑える
 - おいしく減塩

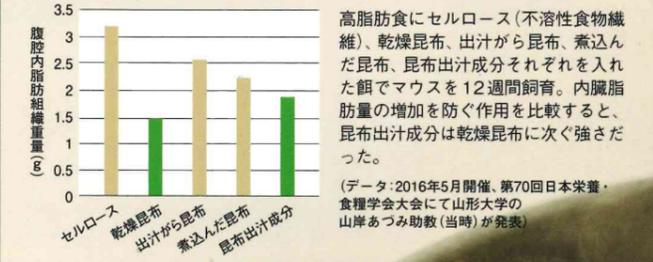
和食を支えるうまみ成分

昆布出汁のチカラ

過食を抑える&減塩
●グルタミン酸
 昆布にたっぷり含まれるうまみ成分。胃にあるグルタミン酸のセンサーに作用して胃腸の働きを良くすると同時に過食を防ぐ。うまみのおかげで塩分控えめでもおいしく感じやすくなるので無理なく減塩できる。

内臓脂肪を抑える
●出汁の総合力
 出汁にも内臓脂肪を減らす作用がある(グラフ)。出汁成分の約6割は、甘みのもととなる糖アルコールの一種「マンニトール」だが、マンニトールのほか、グルタミン酸やヨウ素など、出汁に含まれる成分の総合的な作用ではないかと考えられる。

昆布出汁成分も内臓脂肪を減らす



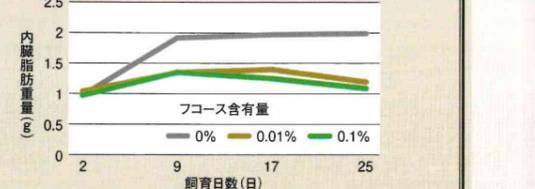
昆布の表面に多い褐色成分

昆布色素のチカラ

内臓脂肪を狙い撃ち&高めの血糖値を下げる
●フコキサンチン
 光合成に使われる脂溶性の色素成分。体脂肪の中でも内臓脂肪に届きやすく、脂肪の燃焼を促す。血糖値のコントロールを悪くする物質が脂肪細胞から出てくるのを抑える作用や、筋肉で糖を使いやすくする作用もある。フコキサンチンの摂取で糖尿病判定の指標となるHbA1cが改善することが日本人で確かめられた*3

*3 J. Nutr. Sci.;6,e5,2017

News! フコースは内臓脂肪の増加を抑える



(データ:2017年3月開催、日本栄養学会2017年度大会にて東京大学の潮秀樹教授らが発表。焼津水産化学工業との共同研究)



構成・文/小山千穂(チャンゴ・ジャパン)
 レシピ・料理・スタイリング/本谷恵津子
 写真/鈴木正美
 デザイン/波多英次

出汁昆布使いまわし術

昆布水を常備

昆布水を使う

昆布水の昆布は具に

炊き込みご飯が
ランクアップ

昆布大根飯

材料(作りやすい分量)

白米 …… 2合
大根 …… 200g
昆布水 …… 適量
昆布水の昆布 …… 7cm角1枚
イクラ …… 好みの量

作り方

- 1 白米は洗って水気を切る。大根は皮をむいて1cm角に切る。
- 2 炊飯器に1と昆布水の昆布を入れ、2合の目盛りまで昆布水を入れて炊く。
- 3 炊き上がったら昆布水の昆布を取り出してみじん切りにし、2に戻して混ぜ合わせる。
- 4 茶碗に盛りつけ、イクラを乗せる。

昆布水は煮物に
オールマイティー

がんもどきの

含め煮

材料(作りやすい分量)

がんもどき …… 3~4個
昆布水の昆布 …… 7cm角1~2枚
昆布水 …… 200~300ml
醤油 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1

作り方

- 1 がんもどきはザルに並べ、熱湯をかけて油抜きをする。昆布水の昆布は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に昆布水、昆布水の昆布、醤油、みりん、砂糖を入れて煮立て、がんもどきを入れて落とし蓋をしたら弱火で煮る。
- 3 煮汁が少し残る程度になったら火を止め、しばらく置いて味を含ませる。

塩3%の昆布水で野菜のおいしさが際立つ

ありあわせ野菜の浅漬け

材料(作りやすい分量)

野菜やきのこ …… 合計500g
(写真はカリフラワー、パプリカ、キュウリ、セロリ、カブ、シメジ)
昆布水の昆布 …… 7cm角1枚
塩 …… 小さじ2
昆布水 …… 400ml

作り方

- 1 野菜やきのこは食べやすい大きさに切る。
 - 2 保存容器に1と昆布水の昆布、塩を入れ、昆布水を注いで半日ほど置く。
- ※ 冷蔵庫で1週間程度保存できる。

「昆布水を作るのは簡単だけれど、昆布水の昆布はどうすればいい?」これは昆布ビギナーにありがちな悩みの一つかもしれない。「昆布水で使った昆布も、料理に使うのを習慣にして」と本谷さん。

刻んでご飯に混ぜる、野菜や魚、肉を煮るとき一緒に煮る、漬物を漬けるとき具材として入れておく……。そうすれば出汁昆布は再び大活躍してくれる。



徹底活用のポイント

- 昆布水常備は基本中の基本と心得る
- 刻み昆布、とろろ昆布は迅速「出汁具材」として利用
- 昆布で調味料のおいしさをランクアップ

料理のバリエーションがぐっと広がる!
常備したいのはこれ

昆布醤油&昆布酢

醤油と酢それぞれ200mlに3cm角に切った出汁昆布を2~3枚入れて冷蔵庫に常備。醤油も酢もワンランクアップのおいしさに。出汁昆布は醤油や酢に浸っていない部分からカビやすいので、液面よりも上に出たきたら、引き上げて料理に使う。

>>> 129ページ

刻み昆布

細く切った昆布。水に浸けるとすぐに出汁が出て、そのまま具にも使えて便利。

>>> 128ページ

ピッチャーに昆布水

水1Lに長さ15cm程度の出汁昆布を入れて。冷蔵庫のドアポケットに収まるサイズが便利。昆布水は2晩以内に使い切ろう。

>>> 127ページ

とろろ昆布

昆布を重ねた側面を機械で薄く削ったもの。汁物に加えると、粘りが出ると同時にうまみが広がる。

>>> 129ページ



ヨウ素の過剰摂取は心配しなくていい?

体内で甲状腺ホルモンを作るのに欠かせないヨウ素は、昆布など海藻類に多く含まれているので、海藻類を全く食べないような食事を続けていない限り、欠乏の心配はほとんどない。例えば昆布出汁を数ml飲むだけで1日の推奨摂取量の130μgがとれる。ではとりすぎることはないのか?

最近の研究では、昆布出汁で煮た野菜の煮物1品で1日の摂取上限量(3000μg)に近い量がとれると推定された^{*4}。とろろ昆布ならひとつまみの2gで上限を超えてしまう。昆布を使っている人はヨウ素のとりすぎになると

いうこと?

関西大学化学生命工学部の吉田宗弘教授は「普通に料理して食べる分には問題ない。昆布をたくさん食べる日もあればそうでない日もあり、ならしてみればそれほど食べ過ぎていないはず」と話す。

上限量というのは、その10倍量を2週間食べ続けたら健康上の問題が見られたという極端な例をもとにはじき出された数字。「日本人が昔から食べてきたという経験則からも、まず大丈夫。とりすぎを気にして食べなくなるほうが問題だ」と吉田教授は説明する。

*4 Trace Nutrients Res.,33:55-58,2016

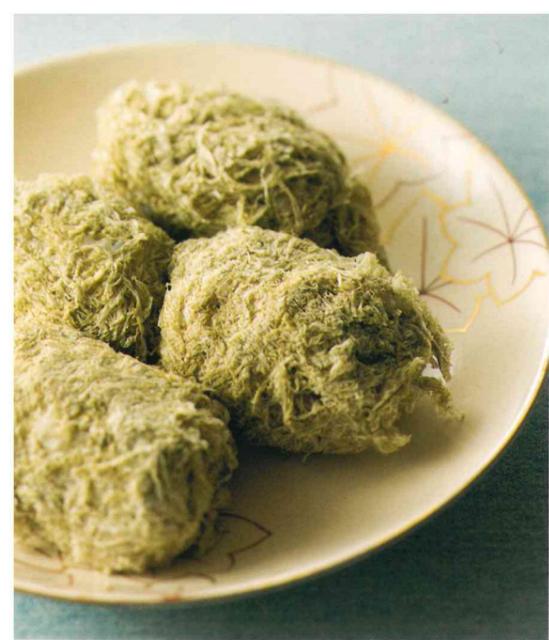
いつでもおいしく手軽に昆布を楽しむために、ぜひとも常備しておきたいのが上の写真の5点。「毎日してほしいのが出汁昆布を水に浸しておくこと」と話すのは、今回の昆布レシピを教えてくれた料理研究家の本谷恵津子さん。汁物や煮物、ご飯物、どれにも水は必要だ。「その水を昆布水にするだけで、いつもよりおいしくなる。昆布水は水に浸けてから20~30分で使ってもいいが、できれば冷蔵庫で一晩おくとうまい」と本谷さん。

おなじみのとろろ昆布も昆布を使ったスピードメニューで活躍。安価な醤油や酢も、出汁昆布を浸しておくだけでグッとおいしくなる。昆布水の昆布、昆布醤油、昆布酢で使った昆布も、余すところなく簡単に調理して食べるコツを一挙公開!



本谷恵津子さん
料理研究家

「風土に合った食生活」を信条に合理的でおしゃれな家庭料理を提案。雑誌や書籍での活躍に加え、講演会、料理講習会での講師を務める。「干し野菜のおいしいレシピ」(家の光協会)、「また作って!」と言われる孫ごはん」(世界文化社)など著書多数。



とろみ&うまみのとろろ昆布

汁物はもちろん、主食の定番に

いつもの海苔をチェンジ!

とろろ昆布巻き

おむすび

材料(俵形10~12個分)

- 白米 …… 2合
- 梅干し …… 2個
- 塩昆布 …… 適量
- とろろ昆布 …… 適量

作り方

- 1 白米は洗って炊飯器に入れ、梅干しを加えていつも通り炊く。
- 2 炊き上がったら梅干しの実をほぐしながら全体を混ぜ、梅干しの種を取り除き、味を見ながら塩昆布で味を調える。
- 3 ラップに60~70g程度の2をとり俵形に握る。
- 4 別のラップにとろろ昆布を広げ、3を乗せて形を整える。

こうすればご飯が手につかない!



昆布の側面を薄く削ったとろろ昆布は、昆布の細胞のほとんどが切断されているからネバネバ成分のアルギン酸が作用しやすい状態になっている。汁物に加えればうまみがすぐに広がるのもうれしいところ。

汁物の友としては定番だが、「私のお気に入り」とはとろろ昆布巻きおむすび」と本谷さん。「ご飯の量が60~70g程度の俵形の大きさが、とろろ昆布とベストマッチ」という。試してみよう。



昆布醤油の昆布でイワシの煮つけ

- 材料(2人分)
- イワシ …… 4尾
 - ショウガ …… 1かけ
 - 昆布醤油の昆布 …… 7cm角2枚
 - 酢 …… 適量
 - 酒 …… 70ml
 - みりん …… 50ml
 - 昆布醤油 …… 50ml
- 作り方

- 1 イワシは頭と尾、はらわたを除いて洗い、水気をふき取る。ショウガは皮つきのまま薄く切る。
- 2 鍋に昆布醤油の昆布を敷いてイワシを並べ、酢をひたひたに注いで落とし蓋をして5~6分煮る。
- 3 落とし蓋でイワシを押さえ酢を捨て、ショウガ、酒、みりんを入れて落とし蓋をして強火にかけ、煮立ったら弱火で10分ほど煮る。
- 4 落とし蓋を取って昆布醤油を加え、煮汁が少し残る程度まで弱火で煮る。



昆布醤油と昆布酢の昆布も使おう

昆布も、料理全体もおいしくなる!

昆布酢の昆布でキャベツの和風ピクルス

- 材料(作りやすい分量)
- キャベツ …… 1/2個
 - タマネギ …… 1/4個
 - ニンジン …… 1/2本
 - 塩 …… 小さじ1強
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - ショウガ …… 1かけ
 - 昆布酢の昆布 …… 7cm角1枚程度
 - 昆布水 …… 200ml
 - 唐辛子 …… 1本
 - 粒コショウ …… 10粒
 - 昆布酢 …… 100ml

- 作り方
- 1 キャベツはざく切り、タマネギは薄切り、ニンジンは4cm長さの短冊切りにする。
 - 2 大きめのボールに1を入れて塩と砂糖を振り混ぜる。
 - 3 ショウガは千切りにして昆布酢の昆布は短冊切りにする。
 - 4 鍋に3と昆布水、唐辛子、粒コショウを入れてひと煮立ちしたら2にかけてよく混ぜる。
 - 5 同じ鍋で昆布酢を沸騰直前まで温めて4にかけて混ぜ、皿などを使って1時間以上重しをする。 ※冷蔵庫で1週間程度保存できる。

昆布醤油と昆布酢を使った出汁昆布は、「液面から出汁昆布が顔を出さない限り、醤油や酢の賞味期限まで冷蔵庫で保存できる。何度が醤油や酢を足してもいい」(本谷さん)。でも昆布醤油や昆布酢で使った出汁昆布はともにおいしいから、適当なタイミングで引き出して料理に。昆布醤油の出汁昆布は魚や肉の煮物、昆布酢の出汁昆布はサラダやピクルスにぴったりだ。

とても便利な刻み昆布

時短メニューに、「保存性が高い野菜」感覚で

刻み昆布は、使い方を覚えてしまえば手放せなくなることに必ず。出汁を引く場合、出汁昆布だったなら1時間以上は水に浸けておきたいところだが、刻み昆布ならアツという間。おいしい出汁が出て、しかも具としても食べやすい。本谷さん家の定番、時短豚しゃぶは「昆布がいくらでも食べられる」おススメの1品。あえ物には、「保存が利く、うまみのある野菜」感覚で使ってみて!

湯に刻み昆布を散らせばすぐ食べられる時短豚しゃぶ

- 材料(作りやすい分量)
- 刻み昆布 …… 適量
 - 水 …… 土鍋に半分程度
 - 豚肉(しゃぶしゃぶ用)、野菜やきのこ(水菜、ネギ、白マイタケ、シイタケなど)、うどん …… それぞれ好みの量
 - ポン酢やゴマだれ …… 適量
- 作り方
- 1 土鍋で湯を沸かし、刻み昆布を入れる。
 - 2 1~2分煮たら豚肉をくぐらせ、刻み昆布とともにポン酢やゴマだれにつけて食べる。
 - 3 野菜やきのこ、うどんも入れる。刻み昆布は適宜追加する。



あえ物もお任せ、常備菜に最適 刻み昆布の松前漬け風

- 材料(作りやすい分量)
- ニンジン …… 1本(150g)
 - 刻み昆布 …… 20~30g
 - 糸すめ …… 10g
 - 醤油 …… 大さじ1と1/2
 - みりん …… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1/2
 - 砂糖 …… 大さじ1/2
 - ミツバ …… 30g
- 作り方

- 1 ニンジンは千切りにする。
- 2 耐熱の保存容器に1と刻み昆布、糸すめを入れる。
- 3 醤油、みりん、酒、砂糖を小鍋で煮立たせ、2にかけて1時間以上置く。
- 4 食べる直前にざく切りにしたミツバを加えてあえる。 ※ミツバを入れない状態で保存すれば冷蔵庫で1週間程度保存できる。ミツバを入れたら早めに食べる。

昆布水と刻み昆布を使う、スープ作りの法則

昆布を使った汁物は、「昆布水と昆布水の昆布」でも、「刻み昆布と水」でも作れる。

昆布水を使うなら、昆布水の昆布はほかの具とのバランスを見て適量。刻み昆布を使うなら、「500mlの水にひとつまみ程度加えれば十分に出汁が出る」と本谷さん。昆布水が切れた! というときのために、この法則を覚えておこう。

また、昆布は洋風や中華風のスープにも活用したい。スープの素がなくてもおいしく仕上がる。

昆布パスタスープ(2人分)

タマネギ1/4個は薄切り、セロリ3cm長さは千切り、トマト中1個はざく切り。「昆布水500ml+千切りにした昆布水の昆布適量」あるいは「水500ml+刻み昆布ひとつまみ」にローリエを1枚入れて火にかけ、切った野菜と適当な長さに折った細めのパスタ20gを煮る。塩とコショウで味を調える。

