

うまみ、とろみ……

昆布の特色を生かす

# 昆布料理のコツ

うまっ!  
効く!

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すすめ。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、大部分の細胞が切断されている。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「うまみのある

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、うまみがたっぷりに残っている。醤油や砂糖、みりんなどで煮て自家製の佃煮にするのもいいし、カレーに使っても。ルーがなくてもトロトロ。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. 味噌、たたいた梅干、すりゴマ、とろろ昆布を、よく混ぜ合わせる。  
3. お椀に大さじ1の2を入れ、熱湯を注ぐ。あられをのせる。  
●2のとろろ昆布梅味噌の残りは、保存容器に入れて(下写真)冷蔵庫で2週間保存可能。昆布水や豆乳を温めたもので溶くのもいい。そのままご飯の友にもなるし、油揚げにはさんで焼いたり、ナスや豚肉を炒めるときの調味料としても使える。



まとめて作り置き  
すると便利



ネバツと豆腐からんでツルツとおいしい  
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、  
青ジソ 5枚、レモン汁 小さじ2、醤油 大さじ1、  
豆腐 1/2丁(150g)※木綿が絹かは好みで

【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、青ジソは千切りにする。  
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。  
●とろろ昆布で作る薬味あんは、焼いた厚揚げやピーマン、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年に日本食品科学工学会大会で早稲田大学の矢澤一良研究教授(当時は東京海洋大学大学院教授)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、後者は中性脂肪値の上昇が抑えられた。

“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。



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

【材料(約4人分)】  
ハウレン草 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)、ブルーネ(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(600g)、カッテージチーズ(あれば) 適量、ピンクペッパー(あれば) 適量

【作り方】  
1. ハウレン草は、洗ってざっくり3等分に切る。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、ブルーネは半分に切る。  
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。ハウレン草、ブルーネ、塩、白ワインを入れ、蓋をして3分ほど蒸し煮にする。ハウレン草がしんなりしたら、カレー粉とクミンパウダーを加え、全体にからめる。火を止めて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やミキサーにかけてもいい)。  
3. 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。  
4. 温かいご飯と3を盛り合わせ、カッテージチーズやピンクペッパーをのせる。  
●温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+ハウレン草」を一緒に調理

昆布をハウレン草と一緒に加熱すると、ハ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)。



うまみがたっぷりに残っている

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含まれている。健康な人なら、習慣的に海藻類を食べ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。