

「七五三」の
11月15日は
昆布の日

育ち盛りのお子さんが
栄養豊富な北海道の昆布を
食べて元気に育ちますように！

健やかな毎日をつくる

こんぶ

昆布の実力

簡単に美味しいだしが取れる昆布には、腸内環境の改善やダイエット効果、血糖値の低下など美容と健康にうれしいことがたくさんあります。今回はその魅力を、昆布に詳しい青江先生と芸能界きっての昆布好きの柴田理恵さんに語っていただきます。

健康的

ダイエットや腸内環境に
うれしい効果も

柴田 大阪のおばちゃんはアメちゃんが有名ですが、富山のおばちゃんは昆布を持ち歩いておやつ代わりにしています。便秘の予防にもよさそうですが、だしを取った後の昆布でも効果はありますか？

青江 だしを取ったり削ったり、どんな加工をしてもきちんと食物繊維がとれるのが昆布のすごいところです。腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維が豊富で腸内環境をしっかりと整えてくれ、カリウムの働きで余分なナトリウムが排出され血圧抑制効果があります。噛むことで満腹中枢も刺激され過食防止にもなります。

柴田 体にいいことばかり！だし汁だけでなく昆布そのものをしっかり食べることが大事なんですね。

青江 その通り。昆布そのものにも、だしにもいい効果があるんです。ねばねば成分のアルギン酸は食物繊維の一種で、余分な脂肪や糖を包み込んで体外へ排出してくれるので太りにくい体が作れます。同じカロリーの食品を摂っても血糖値の上昇を抑制する効果もあります。

柴田 昆布を食べるタイミングはいつがいいでしょうか。おにぎりに巻くなど一緒に摂っても効果はありますか？

青江 食卓に一品昆布メニューがあり、継続して食べる、ことが大切です。内臓脂肪の減少やメタボ対策になるので、血糖値やコレステロール値が気になる方にこそ食べていただきたいですね。

ダイエットにも
うれしい！

美味しく
栄養満点！

旨味たっぷり、
塩分も
抑えられます。



柴田 理恵さん

タレント・女優。1959年1月14日生まれ、富山県出身。1984年、劇団「WAHAHA本舗」を設立。舞台を始めTVドラマ、映画、バラエティ番組などで幅広く活躍中。料理上手なことも有名で、昆布を使った料理本も出版している。富山県特別副市長、北海道羅臼町昆布大使。

大妻女子大学家政学部
食物学科教授・家政学部長
農学博士

青江 誠一郎先生

千葉大学大学院園芸学研究科農芸化学専攻・修士課程修了。雪印乳業技術研究所勤務を経て、大妻女子大学家政学部教授就任。「メタボリックシンドロームを改善する食品成分の研究」など食品および栄養化学が専門。日本食物繊維学会副理事長も務め、2010年日本食物繊維学会・学会賞受賞。



美味しい

甘み、旨味、塩味。
昆布の黄金トライアングル

柴田 私の育った富山はとにかく昆布が好きで消費量は日本一。どんな小さな街にも昆布専門店があり、毎日食べていました。行商のおばちゃんの昆布の匂いにつられて付いて行ってしまい大騒ぎになったことも（笑）。

青江 昆布は香りもいいですから。何か思い出の料理はありますか？

柴田 母が作ってくれた筍と昆布の味噌煮です。とろとろに煮えた昆布が美味しくて…今でも忘れられない一品です。

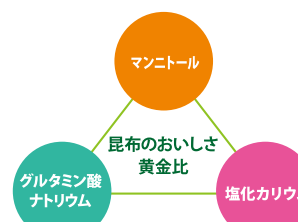
青江 ご自身も昆布料理の本を出版されているそうですね。

柴田 家では昆布専用の棚に真昆布、利尻、羅臼など種類別にストックして毎日楽しんでいます。だしを取るのが面倒という方がいますが、水の中に昆布を入れ一晩おけば、翌朝にはそのだしを使ってすぐ美味しいお味噌汁が作れます。

青江 昆布だしには自然が作り出す「旨味のトライアングル」があります。甘さを感じるマンニトール、旨味のグルタミン、塩味を感じるカリウム。この3つの成分が黄金比率で含まれ独特の旨味になっています。昆布は豆や味噌、お魚、お肉などと組み合わせると旨味がより引き立ちます。

柴田 なるほど。昆布だしとお味噌は旨味が引き立つ組み合わせなんですね。

青江 さらに昆布の持つ旨味（甘み、旨味、塩味）を摂ると脳が穏やかに満たされ、早くに満腹感が得られるので食べ過ぎも防げます。旨味があると、塩味が少なくても満足感が得られるので、減塩にも役立ちますよ。



昆布クイーン★柴田さんイチオシメニュー

『昆布のつけ焼き』

フライパンに昆布を広げて牡蠣やほたてなど好きなものを乗せて酒をふりかけて、フタをし、中弱火で蒸し焼きします。牡蠣やほたての美味しい汁がじゅわ〜と出てきてもう絶品！いくらでもお酒が飲めます（笑）。



『塩昆布お焼き』

すった山芋にかつおぶし、ちりめんじゃこ、塩昆布とごま、ねぎとチーズを入れて混ぜ、フライパンで焼けば完成。仲間からは私が作るから「ばばあ焼き」なんて呼ばれているけれど（笑）、誰が作っても失敗しないメニューです。

簡単！

ラクラクかんたん！昆布の使い方

小さく切っておけば

いつでもパッと使えます。

大きなままの昆布は「使いにくそう…」とハードルが高くなりがち。私は使いやすい大きさに切って羅臼、真昆布、日高と種類別に保存しています。初心者さんは、切らずにそのまま使える塩昆布やとろろ昆布、刻み昆布もおすすめです。

一晩水に浸けるだけ！

とにかく簡単に昆布だしが作れるのがこの水だし方法。ボトルにいれた水に昆布をつけるだけ。私は毎晩やっています。翌朝すぐお味噌汁が作れるし、そのままボトルで保存もできます。

いつでも
パッと
使えます。



昆布を入れて炊くだけ！

昆布を入れてご飯を炊きます。これだけ！簡単でしょ？昆布の香りと旨味をご飯をいっそう美味しくしてくれます。コーンや枝豆を入れると彩りもよく、小さなお子さんも喜んでくれます。

ヘルシー昆布カレー

冷蔵庫にある野菜と昆布を煮てからミキサーにかけ、カレー粉を入れて作る昆布カレーもおすすめ。野菜や肉を炒めないでカロリーダウンできるし、昆布のネバネバでとろみも出ておいしいですよ。