

ご存知ですか?

11月15日は昆布の日

「七五三」を祝う11月15日は「昆布の日」。育ち盛りのお子さんが栄養豊富な昆布を食べて元気に育つようにとの願いから1982年に、日本昆布協会が定められました。さらにこの時期は、その年に収穫された昆布が新昆布として市場に出回るため、海からの贈り物に感謝をする気持ちも込められています。

昆布のすごい実力

女性の美と健康をつくる



飯田 圭織さん

1998年モーニング娘。としてメジャーデビュー。2001年、2代目リーダーに就任しグループの中核を担い、05年にグループを卒業。その後はソロに転向、バラエティの他、女優としてテレビドラマ・舞台出演もこなす。現在はタレントとして、また一男(3才)の母親としても奮闘中。11年ぶりのボサバ(アルバム「ONDAS」)が好評発売中。

「カロリーが低く、おいしいだしが取れる。『だけじゃない!』そんな昆布の魅力と実力を、北海道出身のタレント 飯田圭織さんが大妻女子大学家政学教授 青江誠一郎先生に教えていただきました。

息子も大好き! 昆布はいつも身近にあります

私が育った北海道は昆布の名産地で、家に大きな昆布があるのは当たり前。子ども時代やデビュー前後も、おやつ代わりに昆布を食べていました。実は3歳になるうちの息子も昆布だしの味が大好き! 味噌汁を作っていると、味噌を入れる前

飯田さんもナットク!! 昆布の力について 食物学の先生に聞きました!

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。専門は食品および栄養化学、日本食物繊維学会副理事長も務める。

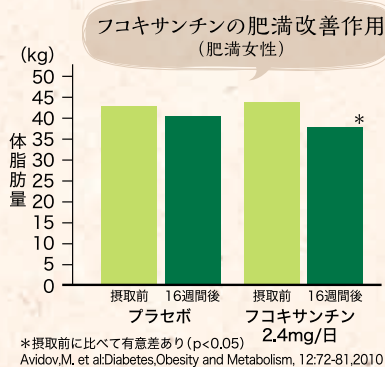


昆布のチカラ① 昆布は食物繊維の宝庫です。

昆布には実は食物繊維がたっぷり含まれています。ねばねば成分の元であるアルギン酸、成熟期になると含有量が20%~30%にもなるラミナラン、免疫賦活作用に期待が高まるフコイダン。特にアルギン酸は食後血糖上昇を抑える作用、コレステロールを正常化する作用もあるので、もっと摂取して欲しい成分です。野菜と一緒に煮たりして軟化すると効果が上がるので、加熱調理して食べるのが効果的です。

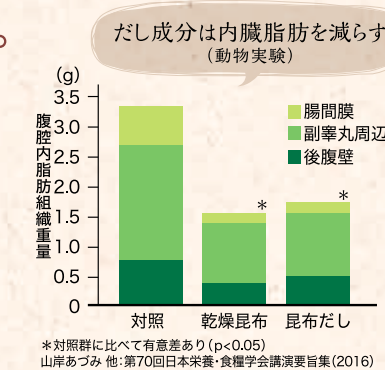
昆布のチカラ② 血糖値改善やダイエット効果も。

昆布の色素フコキサンチンはカロチノイドと呼ばれる色素の一種。強い生体内抗酸化作用をもち、肥満女性19名がフコキサンチンを16週間摂取した結果、フコキサンチンなしに比べて体脂肪量が平均5kg減少したという報告があります(図参照)。その他にも血糖値の改善などの効果が研究されています。



昆布のチカラ③ 表面の白い粉マンニトールも活躍。

だし成分にはマンニトール、グルタミン酸、アスパラギン酸やカリウムなどがバランス良く含まれています。乾燥した昆布の表面についている白い粉の成分マンニトールは腸内細菌のエサになってくれ、腸内環境を改善します。研究の結果、昆布だし成分にも抗肥満作用があることが確認されています。だしも昆布そのものもしっかり利用して、日々の健康に役立ててください。



「だし汁だけじゃない」とせがまれるほど(笑)。昆布だしで野菜を煮た離乳食を与えていたので、味を覚えていたのかもしれませんね。

目からウロコ! 昆布の実力「食物繊維」

そんな昆布に囲まれた生活を送っている私でも、青江先生のお話は目からウロコ! 昆布はローカロリーでミネラルやおいしいだしが出て、減塩になる



「昆布は魅力的な食材」という青江先生のお話に興味津々の飯田さん。

にも脂肪燃焼を促し肥満を予防したり、腸内細菌に働きかけて腸を整えてくれたり。もちろん子どもにもいいそうです。大事なのはだしを取った後、つい捨てがちだった「昆布そのもの」をしっかりと食べる。ヌルヌルねばねばの成分や、ちよつと地味な暗緑色の色素にも驚くほどの栄養成分が含まれていたなんて。昆布って本当にすごい。全部食べべからないと、もったいない、と心から思います。

だけではなく、驚くほど豊富な栄養成分が含まれているそうなんです。特に水溶性の食物繊維は、野菜と比べてもひけを取らないほどたっぷり。その効果は「血糖値の上昇や脂肪の吸収を抑えてダイエット効果が期待できる」「抵抗力を上げて免疫力を上げてくれる」「髪や肌の細胞を活性化してくれる」とうれしくい



トマトとも好相性!? 煮込んで洋食メニューに

和食の献立に偏りがちな昆布ですが、実はトマトやごぼうなど野菜とも好相性! 加熱して「軟化」した状態の方が、成分がはたらきやすい。とのことなので、ポトフやスープ、シチューなど煮込みメニューが良さそうですね。これからの季節にもぴったり。また、だしを取った後の昆布は佃煮にしたり、小さく刻んでミートソースに混ぜたりすればお弁当にも重宝しそうです。私は角切りの昆布茶を持ち歩いています。便利です。仕事先でもお湯を注いでしばらくおくだけで、独特のところが味わえます。声を出す仕事柄、のどをやさしく守ってくれる昆布は私のお守りのようなものです。

飯田さんもおすすめ!! 家族とわたしにうれしい かんたん 昆布のお料理



昆布のいいところをちゃんといただける 家族思いのメニューです

トマトと昆布でうま味アップ! 昆布入り 煮込みハンバーグ



- 材料(2人分)**
- ① 昆布...8g(約10cm角)、水...1カップ
 - ② 合いびき肉...200g、①の昆布(長さ5cmの千切り) ...半量、タマネギ(みじん切り)...60g、パン粉...大さじ2強、牛乳...大さじ1、①で取っただし...1/5カップ、溶き卵...1/2個分、塩・コショウ...適量
 - ③ オリーブ油...適量
 - ④ ①で取っただし...4/5カップ、シメジ...1/2パック、トマト缶...1/2缶、①の昆布(小さい短冊切り)...半量
 - ⑤ ケチャップ...大さじ1、しょうゆ...大さじ1と1/2、砂糖...小さじ2、塩・コショウ...適量
- 作り方**
- ① 鍋に②を入れて1時間くらい浸してから弱火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
 - ② ボウルに③を入れてよくこね、2つの小判形に成形する。
 - ③ フライパンを中火にかけオリーブ油を入れ、②の表面に焼き色を付け取り出す。
 - ④ 深めのフライパンに④を入れ煮立たせ、⑤を加えて少し煮詰め③を入れて煮込む。

昆布と野菜で食物繊維いっぱい! 豆と根菜の和風 ミネストローネ



- 材料(2人分)**
- ① 昆布...10g(約12cm角)、水...3カップ強
 - ② レンコン...40g、ゴボウ...40g、ニンジン...40g
 - ③ サラダ油...適量、タマネギ(みじん切り)...40g、ローリエ...1枚
 - ④ 酒...大さじ1弱、薄口しょうゆ...大さじ1
 - ⑤ 弱、みりん...小さじ1、ショウガの絞り汁...小さじ1/3
 - ⑥ 豆の水蒸(市販品)...50g
 - ⑦ 塩・コショウ...適量
- 作り方**
- ① 鍋に①を入れて1時間くらい浸してから弱火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
 - ② ①の昆布と②を1cm角に切る。
 - ③ 鍋を中火にかけ、サラダ油を入れてタマネギを炒め透明になったら③を加え、炒める。
 - ④ ①で取っただしとローリエを入れ煮立たせてアクを取り、④が柔らかくなるまで煮込む。
 - ⑤ ⑥を加え豆を入れ、ひと煮立ちさせて塩・コショウで味をととのえる。

北海道こんぶ消費拡大協議会 北海道 ぎょれん

昆布の詳しい情報はこちらから ▶ 北海道ぎょれん 検索