

栄養だより



第28回
テーマ
「豆腐」

8月に入り、夏らしい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？ 今回の栄養だよりのテーマは「豆腐」です。どの家庭にも冷蔵庫に豆腐は1丁常備されているのではないのでしょうか？ そこで、皆様に親しまれている豆腐について調べてみました。どうぞご覧下さい。

豆腐の歴史

豆腐の「腐」は腐らせるという意味ではないよ



「ぶよぶよと柔らかい」という意味だよ！！

豆腐は中国が発祥の地といわれ、日本には奈良時代に中国に渡った遣唐使の僧侶等によって伝えられたという説があります。寺院の僧侶等の間で精神料理の普及に伴い貴族社会や武家社会に伝わりました。製造も奈良県から京都府、次第に全国に広がりました。江戸時代中頃に日本人の生活に根づいた豆腐ですが、農村では祭りやお盆お正月冠婚葬祭などの特別な日「ハレの日」に豆腐料理が食卓に並んでいました。

豆腐の栄養

木綿豆腐1丁(300g~400g)

たんぱく質約20g

たんぱく質

植物性たんぱく質が多く含まれている。血中コレステロールを低下させ、血圧の上昇を抑える。

脂質

植物性脂肪が多く含まれている。動脈硬化や高血圧を予防する。

カルシウム

骨粗しょう症予防や神経の興奮を鎮めて精神を安定させる作用がある。

イソフラボン

女性ホルモンのバランスを整え、骨からカルシウムが溶け出さないよう防ぐ。



豆腐の種類

木綿豆腐

キメが粗く、布目や型のおとが落ちる。

☆料理例☆

- 豆腐ハンバーグ
- 炒り豆腐
- 豆腐ステーキ



絹ごし豆腐

キメが細かく、ソフト感がある。

☆料理例☆

- 冷奴
- お盆
- あんかけ



充填豆腐

容器密閉後、加熱凝固させるため殺菌され日持ちが良くなる

☆料理例☆

- グラタン
- デザート(ホットケーキなど)



寄せ豆腐

出来上がった豆腐を水にさらさないため風味が残る。

☆料理例☆

- 冷奴
- サラダ



栄養課メニューコーナー 1人分：約204kcal 塩分1.2g

トロピカル豆腐ハンバーグ(5人分)

作り方

【ハンバーグ】

- ① Aの材料を粘りがでるまで、よくこねる。
- ② ①のタネを五等分にし、形を整える。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②の両面を強火で焼く。焼き色がついたら蓋をし、火が通るまで中火で焼く。

【トロピカルソース】

- ① トマトは湯むきにし、1cmの角切りにする。
- ② その他の野菜を1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、②の野菜を炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加え、煮込む。
- ⑤ ④の野菜がやわらかくになったら、①の湯むきトマト、砂糖、ケチャップを加え、味を整える。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉で、とろみをつける。
- ⑦ 器にハンバーグを盛り、トロピカルソースをかけて完成。
※お好みでオクラやチーズなどトッピングしてもOK!

材料

【ハンバーグ材料】

- 合挽ミンチ 200g
- 木綿豆腐 200g (1/2丁) → 水気を切る
- 玉葱 100g (中1/2ヶ) → みじん切り
- 卵 25g (1/2個)
- パン粉 5g (大さじ2)
- 片栗粉 5g (大さじ1/2)
- 塩 1.5g (小さじ1/4)
- こしょう 少々
- オリーブオイル 10g (大さじ1)

【トロピカルソース材料】

- トマト 150g (1ヶ) → 湯むき
- 茄子 100g (小1本)
- ピーマン 50g (1ヶ)
- ズッキーニ 100g (1/2本)
- オリーブオイル 5g (大さじ1/2)
- 水 250ml
- コンソメ 6.5g (小さじ2)
- 砂糖 5g (大さじ1/2)
- ケチャップ 50g (大さじ3強)
- 砂糖 5g (大さじ1/2)

POINT!
トロピカルソースの野菜を炒める際、はみかくを入れず、さらにコクがでず、おいしく仕上がります。

