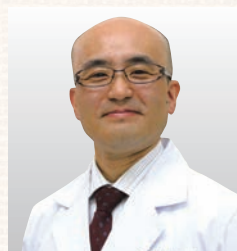




今月のテーマ

## 乾物の利用(その2)高野豆腐

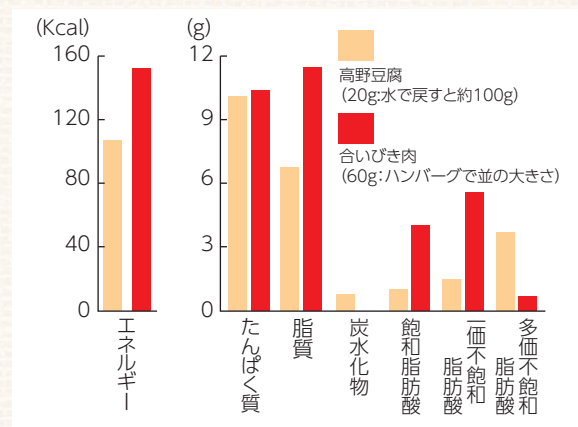


名古屋学芸大学  
管理栄養学部管理栄養学科  
塚原丘美教授

最近、高齢者はより十分な栄養が必要となり、特にたんぱく質をしっかりと摂取することが勧められます。高齢になって十分な栄養が摂れていないと、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなったり、筋肉量が次第に減っていくサルコペニアになりやすくなったり、もし寝たきりなら褥瘡(床ずれ)ができやすくなります。たんぱく質は魚介類、肉類、卵類、大豆製品、乳類などに多く含まれます。食事というなら主菜(メインのおかず)になりますが、副菜に野菜と一緒に料理することもできます。「冷蔵庫におかずになりそうなものがない?」「もう一品ほしいな」という時に、常備しておける乾物の高野豆腐はどんな料理にも使えて便利です。

高野豆腐は、豆腐を凍結して熟成後、乾燥させた保存食です。東日本では凍り豆腐と呼ばれています。ぬるま湯に10分程漬けておけば調理可能な状態になる、とても便利でおいしい食材です。高野豆腐を使うと和食になることが多いですし、大豆製品ですから生活習慣病予防の観点からもお勧めです。図は主菜に高野豆腐20g(市販品の1枚、戻すと100g程度)と並の大きさのハンバーグに使用する合いびき肉60gの栄養素量を比較したものです。たんぱく質はどちらも約10g摂取できますが、脂質に注目すると、高野豆腐は合いびき肉に比べて約半分になり、生活習慣病に良くないとされる飽和脂肪酸が少なく、良いとされる多価不飽和脂肪酸が多くなります。時

にはハンバーグも良いですが、お肉の代わりに高野豆腐を使ったおかずの食事はいかがでしょうか。やっぱり、和食は生活習慣病を予防しやすくなりますね!



### 甘酒でほっこり高野豆腐の煮物



#### 作り方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水に浸して戻し、柔らかくなったらしっかりと手で挟んで水気を絞っておく。
- ② ニンジンは皮をむき5mmの厚さの輪切りにし花形に型抜きする。
- ③ シイタケ(乾燥)は、湯飲みなどの器に入れた熱湯で柔らかくなるまで戻し、5mm幅に薄切りする。
- ④ 絹さやはヘタと筋を除き、熱湯でさっとゆでる。
- ⑤ ツナ缶はザルで水切りしておく。
- ⑥ 鍋にシイタケの戻し汁、だし汁、甘酒、薄口しょうゆを入れて混ぜ、高野豆腐、人参、シイタケ、ツナも加えて中火で煮込む。
- ⑦ 煮立ったら弱火にして10分程度煮込む。さらに火を止めて10分以上置く(鍋止め)。
- ⑧ 器に盛り付け、絹さやを飾る。

名古屋学芸大学  
管理栄養学部 助手  
内田かおりさん

#### 材料(2人分)

高野豆腐(乾燥)	18g	薄口しょうゆ	16g
ニンジン	50g	絹さや	12g(4枚)
シイタケ(乾燥)	20g(2枚)		
ツナ缶(水煮)	75g(1缶)		
シイタケの戻し汁	50ml		
だし汁	100ml(適量)		
甘酒(缶)	65g		

甘酒が濃縮タイプの場合には、量を加減して下さい。

#### 栄養量(1人分)

エネルギー	162kcal	炭水化物	20.1g
たんぱく質	14.7g	食塩相当量	2.1g
脂質	4.5g		

#### ポイント

- やさしい甘味とコクを出すために甘酒を使用しました。(砂糖、みりん未使用)
- シイタケとその戻し汁、ツナで旨味たっぷり!



### 高野豆腐とオクラの和サラダ



#### 作り方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水に浸して戻し、柔らかくなったらしっかりと手で挟んで水気を絞っておく。
- ② オクラは塩でこすり洗いし、3mm幅に小口切りする。
- ③ ①の高野豆腐とクリームチーズは1cmのさいの目切り、パプリカは1cmの角切りにする。
- ④ 食材と調味料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に和え物を盛り付けて完成。

#### 材料(2人分)

高野豆腐(乾燥)	18g	薄口しょうゆ	10g
オクラ	60g	かつお節	1g
スイートコーン缶	20g	すりごま	3g
パプリカ(赤)	20g		
クリームチーズ	36g		

カッテージチーズでも良いです。

#### 栄養量(1人分)

エネルギー	144kcal	炭水化物	5.9g
たんぱく質	7.9g	食塩相当量	1.1g
脂質	9.9g		

#### ポイント

- 高野豆腐のパサッとした質感とオクラのネバネバが相性抜群な一品です。
- クリームチーズがまろやかで味のアクセントに!

