



武陽食品株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル

TEL 03-3211-4831 Fax 03-3211-6004



特色ゆたかな「油揚げ」～ 形状・厚みに違い

10月の半ばまで25℃以上の日が続いていましたが、11/7には立冬、11/22 小雪と冬の足音が聞こえて参りました。ひと肌恋しいぬる爛、ちんちんの熱爛がおいしい季節です。

今夜のあてに「油揚げ」はいかがでしょう。カリカリにして七味とネギは定番、厚揚げに地元のうまいたれをかけてもいい、三角揚げにしょう油をかけてかぶりつくもよし。油揚げといっても、大きさ・かたち・厚みに違いがあることに気が付きます。地域的な特徴などを考察してみました。



地域ごとの違い



油揚げと言えば、きつねうどんや稲荷寿司に使われる薄くて内部まで揚がっているものと思いがちですが、東北地方ではいろいろなモノを見ることができます。

宮城秋保の「三角揚げ」…丸い鍋の中で数多く揚げるために編み出された形状、分厚く大きな二等辺三角形。福島三春の「三角揚げ」…宮城よりももっと分厚いが小ぶりの三角形。地元の味噌が合います。

山形庄内の「厚揚げ」…庄内では油揚げ=厚揚げだそうです。「芋煮(庄内版)」「孟宗汁」に入る定番品です。

新潟栃尾の「厚揚げ」…伝統の2度揚げ、低温と高温の油を用いて、ジューシーふわふわに仕上げます。

福井「永平寺あげ」…正方形の分厚い油揚げ、油揚げ消費量日本一(福井県)を支える逸品。



三角揚げ



三春の三角揚げ



庄内の厚揚げ



栃尾の厚揚げ



永平寺あげ

「油揚げ」の保存方法

水抜きした木綿豆腐から作られる「油揚げ」ですから、そのまま冷蔵庫に入れただけで3日～4日ぐらいと、賞味期限は比較的に短い商品です。加えて、油は酸化しやすく時間が経つと、油特有のいやなニオイに変化します。すぐに食べない場合は「冷凍保存」がお勧めです。冷凍保存にしても食感が変わりませんが、保存期間は1ヶ月ぐらいが目安で、冷蔵庫内で自然解凍させるのがいいでしょう。

「油揚げ」の栄養素

・大豆イソフラボン…ポリフェノールの一種で女性ホルモンの「エストロゲン」に似たはたらきをしますので、肌にハリを与える効果があり、骨粗しょう症の予防効果もあります。更年期を迎えるころには意識して摂るようにしましょう。

・大豆サポニン …大豆のえぐみの成分でポリフェノールの一種。強い抗酸化作用があり、悪玉コレステロール対策にもなり、動脈硬化予防に期待できます。

・リン・カルシウム・マグネシウム…リンはカルシウムと結合して、歯や骨を作ります。カルシウムとマグネシウムが結びつき、体内の酵素の働きを助けます。血液循環や免疫機能にも効果があります。



「油揚げ」は食用油で揚げてありますから、カロリーや脂肪分は高めですので、過度に摂取するのは肥満リスクを増加させます。カリカリ感やジューシーさを楽しみながらも、量を意識して健康に役立つ食品として活用してください。

睡眠における大豆の効果について

不眠症に悩む人が増えていると聞きます。睡眠は脳とカラダの疲れを癒し、健康を維持するために必要なものです。不眠は大きく分けて3タイプになります。寝床に入ってもなかなか寝付けない「入眠困難タイプ」、夜中に何度か目が覚めてしまう「中途覚醒タイプ」、未明に目覚めてしまいそのまま眠れない「早朝覚醒タイプ」になります。

ときどき眠れないときはありますが、慢性化すると日中の眠気や疲労感・倦怠感に繋がります。重大なミスや事故につながりかねません。夜間の不眠が週に3日以上、日中の不調が続くと不眠症と判断されます。

大豆による効果について

大豆には「トリプトファン」が多く含まれています。「トリプトファン」は幸せホルモンと言われるセロトニンの原料となり、自律神経を整え元気の源となります。また、睡眠ホルモンのメラトニンの原料ともなり、睡眠の質を向上させてくれます。以前にも大豆食品は朝と夜に摂取してほしいことを解説しましたが、日中に太陽光を浴びることや運動するなど、セロトニンを活性化する行動ができますから、朝食は欠かさず大豆食品を取るようしましょう。

高齢者の不眠症と食事

高齢者を対象とした食事パターンと不眠症について調査がありました。結果からご報告すれば、大豆食品・野菜・くだものをよく食べ、米飯をあまり食べない食事パターンは不眠症のリスクが低下するとのことです(2019年日本老年学的評価研究機構しらべ)。調査は74歳以上の高齢者1,311人(平均年齢80.1歳)、介護・介助を要しない方を対象としています。



やはり前述のとおり、大豆による効果はかなり期待できると考えられます。

不眠症の原因は、「ストレス」「生活習慣の乱れ」「刺激物」「こころやカラダの病気」など様々で、肥満・高血圧・認知症の引き金になる可能性があります。自律神経やホルモンバランスなど整えるため、大豆食品を多くとるように心掛け、音楽を聴いたり、軽くストレッチしたり、自分なりのリラックス方法を見つけて、睡眠への自己暗示法を見つけましょう。

シカゴ大豆相場、ドル円相場など

1 ㇿ/10.03 ㇿ 前月比△0.53 ㇿ

米国産大豆は過去最高の豊作、在庫量も増加する見通しにあります。中国経済の低迷もあり、大豆相場は安定しております。懸念材料だった米国の東海岸港湾労働者がストは1日で収束し、大きな混乱もありませんでした。

ドル円相場「11/1 現在 151.7 円 前月比△10.0 円」…歴史的

FOMCは9月に大幅な利下げに踏み切り、米国の長期金利は3.740%まで下落しましたが、10月に発表された米国の経済指標は相次いで市場予想を上回り、想定以上に底堅い米国経済からドル買いが広がりました。

日本では9/27自民党新総裁に石破氏が選出され、利上げ観測が広がったことで、一時1ㇿ 141円まで上昇しましたが、植田総裁との会談で、当面利上げはしない旨の発表があり、現在は152円まで下落しております。

米国の利下げ観測の後退と日本の政治的な駆け引きが重なり、この1か月間の円の下げ幅は1986年の「プラザ合意」に匹敵する大相場となりました。11/6に投開票される米国大統領選挙でトランプ氏が大統領に返り咲いた場合、円安が一段と加速するとの見方もあります。



□ 本社	03-3211-4831	□ 飼料部宮城営業所	0229-25-8680
□ 東北第一営業所	0229-54-1151	□ 飼料部福島営業所	0243-24-1240
□ 山形営業所	0234-21-9144	□ 大豆選別・挽割加工工場(宮城県美里町)	
□ 東北第二営業所	0243-24-5818	□ 大豆保管定温倉庫(宮城大崎・福島二本松)	