

伝統食材 奥深い「麩」

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は生麩についてです！

麩の種類は、形を整えて焼いた焼き麩、蒸して茹でる生麩、油で揚げる揚げ麩に3つに分かれます。

しかし、全国各地には3種にはまらない独特の品種や、形態の麩が90種類以上あると言われています。

■日本の伝統的な食材

「麩」は、味噌汁、お吸い物、茶わん蒸しの具などによく使われますので馴染みの具材です。

いくつか種類のある麩の中でも今回記事の「生麩」は、小麦粉に水を加えて練り、抽出した植物性タンパク質であるグルテンに、餅粉を混ぜて蒸してできあがるものです。

一般的な麩に比べてあまり見かけることは少ないですが、売り場では豆腐や練り物の棚に置いてあることが多いです。

鎌倉時代～室町時代に渡来したという説があるようです。

精進料理に重宝された当時、肉が食べられない京都の禅僧の重要なたんぱく質源になっていました。

カロリーが低く消化吸収が良いので、ダイエット食品としても人気があります。

■生麩の食べ方

生麩はどうやって食べられているのでしょうか。

食事としてもスイーツとしても活用できるので実はとても便利です。

・刺身や田楽

シンプルな食べ方です。

醤油や酢味噌をかけてそのまま食べる刺身、
串にさして両面をあぶって味噌をつけた田楽。

田楽に色々なソースをつけて、見た目も色合いも可愛い
一口サイズの田楽で食べ歩き用に提供するところもあります。

田楽の麩自体も、ヨモギやゴマ入りなど種類があります。

・煮物

煮物やすき焼きにもよく使われます。

出汁や他の食材のうま味を吸って味が染みて美味しくなります。

我が家でもすき焼きにするときには買っていますが美味しいですよ。

緑やピンクの色がついて、紅葉の形をしたり、見た目も華やかになります。

・麩まんじゅう

和菓子屋さんで販売されているところも多いです。

餡子を麩の生地で包み、さらに笹の葉で包まれているのも多いので
香りも楽しめる和菓子です。

中身はこしあんが多く、冷やすと美味しいので夏に出回るお菓子とされています。

私も大好きな和菓子の一つです。

■ちくわ麩や角麩

蒸して作られる生麩に対して、茹でて作られるのがちくわ麩や角麩です。

同じようで若干違いますよね。ちくわ麩や角麩は実はローカル食材でもあります。

・ちくわ麩

その名の通り、穴があいてちくわの形をしています。

主に首都圏のローカル食材でしたが、テレビなどでも取り上げられた

ことにより、近年は首都圏以外の地域のスーパーでも取り扱われています。

・角麩

これは美濃地方（岐阜）、尾張地方（愛知）のご当地もの。

グルテンにもち粉を混ぜてつくった生地を、すだれの型枠に伸ばして、

すだれに挟んで茹でるという製法。麩の表面に波打った独特の形状が特徴です。

■ 麩の存続の危機

こういった麩を食べる機会がどんどん減っているため、
麩そのものが存続の危機であると、メーカーが危惧しています。
例えば、法事などで人が集まる時に、昔は各家庭で料理をつくってもてなしたが、
今は少なくなって、馴染みがなくなってきたという分析も。
年配の人には懐かしい食材、若い世代の人たちにとっては
新鮮な食べ物になるかもしれません。

■ ライスアイランドがおすすめする商品

・ milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすい！
牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。
おかゆのようにとろみをつけて食べてもGOOD！
内容量／500g

・ multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは
水を加えて電子レンジで2～3分加熱するだけでごはんのようになります。
もっちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、
炒飯などの置き換えとしても使えます。
内容量／500g

※※生麩にオートミールのパウダーを入れてみたいです※※
ソフトで粘るとオーツ麦の特性がでるのではないかと期待しています。
ご存じの方はいらっしゃいますか？

-----◇◇◆
株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

◆◇◇-----