

# そのまま食べても調味料としても! いろいろ使えて超便利な「昆布」たち。

だしを取る食材としておなじみの昆布。でも昔から長寿食材としてもよく知られてい  
ぶり含んでいるから! 素晴らしい栄養成分をそのまま摂れるのが「昆布加工食品」

もう1度見直そう!

塩昆布・とろろ昆布など  
昆布加工品の原料

昆布のコトあれこれ



## 昆布は海の野菜

長さ2mくらいから大きいと10m以上、葉の幅が60cmにもなる昆布。東北地方以北  
に生息する寒海性の海藻で、深さ5~7mの海で光合成を行いながら成長します。

## 縄文時代から日本の味

昔から塩分補給源として珍重された昆布。平安時代に縁起ものとされ室町時代には武  
家の食卓に上り、江戸時代に蝦夷地(北海道)開拓が進んで全国に広がりました。

## 昆布は不老長寿の薬?

### 低カロリー

昆布のエネルギーは1食分で何と5kcal  
未満。たんぱく質、脂肪もごくわずかで、  
ダイエットにもおすすめ。

### 食物繊維

独特のヌルヌル成分は水溶性食物繊維  
のアルギン酸とフコイダン。いま、健康に  
役立つ栄養素として注目的です。

### ミネラル

カルシウムは牛乳の6倍、マグネシウムも  
豊富で鉄や銅、亜鉛、リンなども含み、バ  
ランスよくミネラル補給ができます。

### ヨウ素(ヨード)

甲状腺ホルモンの成分となる栄養素で、体  
内の代謝を活発にする働きもあるとか。含有  
量は海藻や魚類の中で昆布がトップレベル。

昆布は「喜ぶ」に通じるとされますが、栄養的に現代人にとっても大変良い食材です。

## なぜ!? 海は「昆布だし」の味がしないの?

旨み成分グルタミン酸は細胞の中にありますが、その細胞膜は必要な  
ものを入れ、不要なものを出す性質。グルタミン酸は昆布のタンパク質  
を作るのに必要なため、生きている昆布から流れ出ることはありません。



ます。その理由は、栄養バランスに優れていることと、私たちに必要な栄養素をたっ  
です。上手に利用して、毎日の食卓をもっと豊かに充実させましょう。

味も栄養も満点!

おまけに使い道の広さもバツグン!

「昆布加工品」

その① 味のバランスがいい、最高の調味料。

## 塩昆布 ってな〜んだ?

旨み成分が白い粉状になって浮き出ている昆布で、汐吹き昆布とも呼ばれます。しょう  
油やみりん、砂糖、酒といった調味料を吸い込めるぎりぎりの量まで含みながら、昆布  
の旨みも充分に出ているので、昆布の栄養を摂りながら味付けにも応用できます。



### ●おいしいメニュー

白いご飯にのせて食べたり、お茶請けとして添えられたりする塩昆布ですが、調味  
料として使えば料理の味わいがぐっと深まります。混ぜご飯、和え物や炒め物、蒸し  
物、汁物と、どんな料理にも応用が可能。そのまま使えるので調理の手間もかから  
ず、便利さでも大いに注目したい食材です。

その② 栄養を吸収しやすく、食感も楽しい。

## とろろ昆布 ってな〜んだ?

昆布を重ねて機械で削って作るとろろ昆布。細かく切  
断されるため細胞が破壊されてミネラルや食物繊維な  
ど、昆布の有効成分が溶け出しやすくなっています。栄養をしっかり吸収したいときに  
おすすめ!



### ●おいしいメニュー

ご飯に乗せたりおにぎりに巻いたり、うどんやそばなどに入れるのが一般的ですが、  
味噌汁やスープの具にしたり豆腐やサラダにかけたりと使い方はいろいろ。そのま  
まさらふんわり、汁物に入れるととろとろとした食感が楽しめるとろろ昆布は、調味  
料として使うのもOK。お料理の深みが一気に増します。

ぜったいおいしい  
基本のメニュー



塩昆布とツナの  
缶汁だけで、  
コクのある  
味が出来上がり。

## 塩昆布とツナの だしいらす炊き込みご飯

**[材料]**4~6人分  
米／カップ3、ブナシメジ／2パック、人参／  
1/2本、塩昆布／40g、ツナ(缶詰)／1缶(内  
容量165g)、万能ネギの小口切り／適量

- [作り方]**
- 1.米は洗ってザルに上げ、30分程置きます。ブナシメジは石づきを落として小房に分け、人参は短冊切りにします。
  - 2.炊飯器に1の米、同量の水を注ぎ、塩昆布を入れて混ぜ、1のブナシメジ、人参、ツナを汁ごと加え、ツナを軽くほぐして、普通に炊き上げます。
  - 3.炊き上がれば、全体に混ぜ合わせて器に盛り、万能ネギの小口切りを散らします。

調理時間／約15分  
※米を置く時間と、炊く時間除く  
カロリー／約403kcal  
塩分／約1.7g(1人分)

ひと手間加えた  
アレンジおかず



味付けは塩昆布だけ！  
チーズとの組み合わせも  
驚きのおいしさ。

## 豚肉と長芋のキャベツロール蒸し チーズ塩昆布風味

**[材料]**4人分  
長芋／約20cm(正味200g)、塩昆布／  
55g、ミックスチーズ／55g、キャベツ／8  
枚、豚肉モモうすぎり／8枚、酒／大さじ2

- [作り方]**
- 1.長芋は縦に3×6cm、厚さ5mm程に切って24枚作ります。塩昆布とミックスチーズは和え、キャベツは下ゆでし、芯の固い部分はそぎ落とします。
  - 2.1の長芋3枚の間に塩昆布チーズを挟み、キャベツに豚肉1枚を広げた上のにせ、手前から巻きます。
  - 3.耐熱容器に2を4個ずつ巻き終わりを下にして並べ、酒をふってラップをかけ、600Wの電子レンジで各6分程加熱します。
  - 4.3を器に盛り、蒸汁をかけていただきます。

調理時間／約35分  
カロリー／約258kcal  
塩分／約3.3g(1人分)

## とろろ昆布スープ3種

**[材料]**1人分  
とろろ昆布と梅干のお吸い物  
器にとろろ昆布2g、貝割れ大根少々、  
梅干し1個、だしの素(顆粒)少々を入  
れ、熱湯カップ3/4を注ぎます。

とろろ昆布とわかめの中華スープ  
器にとろろ昆布2g、白ネギの小口切り  
少々、カットわかめ1g、桜海老2g、鶏がら  
スープの素(顆粒)としょう油少々を入  
れ、熱湯をカップ3/4注ぎます。

とろろ昆布とハムの洋風スープ  
器にとろろ昆布2g、ハム1枚とレタス  
1/2枚の細切り、コーン(缶詰)大さじ1、  
コンソメスープの素(顆  
粒)少々を入れ、熱湯を  
カップ3/4注ぎます。



とろろ昆布で旨みと  
とろみを手軽にプラス。  
和洋・中どれにでも合います。

調理時間／約5分  
カロリー／(1人分) 塩分／(1人分)  
(和風)約18kcal (和風)約1.2g  
(中華)約16kcal (中華)約1.1g  
(洋風)約36kcal (洋風)約1.0g

## とろろ昆布のだしいらす豆腐あんかけ

**[材料]**4人分  
ブナシメジ・エノキ茸／各1/2パック、生椎茸  
／3枚、人参／1/4本、みつ葉／1/2束、水  
／カップ2、みりん／大さじ3、しょう油／大さじ  
2、とろろ昆布／15g、豆腐／2丁(約600g)、  
七味唐辛子・おろし生姜／各適量

- [作り方]**
- 1.きのこは石づきを落とし、ブナシメジとエノキ茸は小房に分け、椎茸は薄切りにします。人参は細切りにし、みつ葉はザク切りにします。
  - 2.鍋に水、1のきのこ人参を入れて火にかけ、具材が煮えたら、みりんとしょう油で味を調え、とろろ昆布とみつ葉を加えます。
  - 3.別の鍋で豆腐を温めて器に盛り、2のあんをかけ、七味唐辛子をふり、おろし生姜を添えていただきます。

とろみはとろろ昆布だけでOK!  
お手軽だけど風味は抜群!



調理時間／約15分  
カロリー／約170kcal  
塩分／約1.5g(1人分)

とろろ昆布で  
お子様も大好き洋風メニュー

マヨネーズととろろ昆布のトロとした独特の食感がやみつきに。

## とろろ昆布トースト

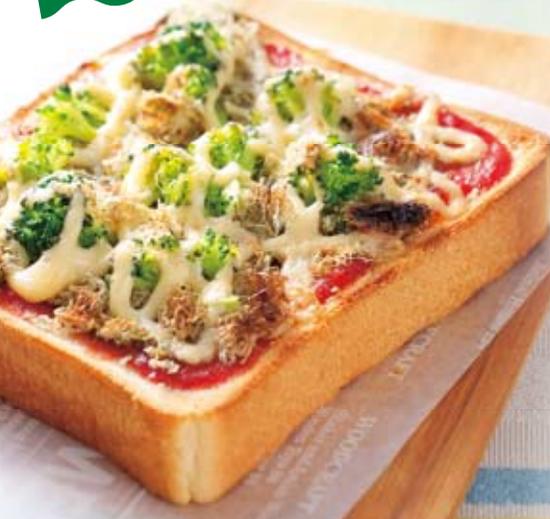
【材料】4人分

ブロッコリー／1/3個、食パン／4枚、  
トマトケチャップ／大さじ4、とろろ昆布  
／16g、マヨネーズ／大さじ4

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、小さく切ります。
2. 食パンにトマトケチャップを塗り、とろろ昆布、1のブロッコリーの順にのせ、マヨネーズを細く絞り、オーブントースターで4～5分こんがり焼き上げます。

調理時間／約15分  
カロリー／約301kcal  
塩分／約1.8g (1人分)



あつという間にできて  
便利なストックメニュー

じゃこやごまなど  
栄養価の高い食材と  
塩昆布で作る  
簡単ご飯の友。

## 塩昆布とじゃこの 佃煮風

【材料】作りやすい分量(約6人分)

a(砂糖・みりん・しょう油／各大さじ1、  
酢／小さじ1)、塩昆布／20g、ちりめん  
じゃこ／20g、かつおぶし／2パック  
(6g)、白炒りごま／大さじ2

【作り方】

1. 耐熱ボウルにaを入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで30秒程加熱します。
2. 1のボウルに塩昆布、ちりめんじゃこ、かつおぶし、白炒りごまを入れて、混ぜ合わせ、しばらく置いたら出来上がり。

調理時間／約10分  
カロリー／約53kcal  
塩分／約1.4g (1人分)



## ポテトとウインナーの とろろ昆布チーズ焼き

【材料】4人分

バレイショ／2個、ウインナー／6本、とろろ昆布／12g、牛乳／カップ1、ミックスチーズ／100g、パセリのみじん切り／適量

【作り方】

1. バレイショは乱切りにし、サッと洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで6分程加熱します。
2. ウインナーはぶつ切りにしボウルに入れ、1のバレイショ、とろろ昆布、温めた牛乳を加えて混ぜ合わせ、サラダ油(分量外)を薄くひいた別の耐熱容器に入れます。
3. 2にミックスチーズを散らし、トースターで10分程こんがり焼き、パセリのみじん切りをふっていただきます。

調理時間／約25分  
カロリー／約254kcal  
塩分／約1.0g (1人分)

味付けはとろろ昆布だけ。  
とろろとチーズがとろ～り溶けて美味!





特集

# リデュース・リユース・リサイクル 10月は3R推進月間です。

地球にやさしい「3R(スリーアール)」という3つの行動は、限りある資源を有効に使ってゴミを減らし、エネルギーの無駄遣いやCO<sub>2</sub>の排出を減らす、みんなができるエコライフのキーワードです。

生活を見直して、ゴミを減らそう! 繰り返し使おう! 再利用しよう!

## リデュース Reduce

ゴミを減らす

### 買い物にマイバッグ

マイバッグを持参して、買い物をしたときにレジ袋をもらわないようにしたり、ゴミの出しにくい簡易包装をお店に求めましょう。



### 詰め替え商品を選ぶ

使い切ってしまうと中味が詰め替えられる商品なら、ケースも包装用の袋などもゴミにならなくて済み、かなりの減量になります。



### 食品は使い切る

安いからといって大量に買い込んだり、無駄な買い物はしていませんか。必要な分を考えて計画的に使い切るようにしたいですね。



## リユース Reuse

繰り返し使う

### 壊れたら修理

できるだけ壊れにくく、長持ちする製品を選ぶようにしましょう。たとえ壊れても、修理をすれば何度でも使うことができます。



### 必要な人に譲る

捨てる前に、その品を必要としている人はいないか、確かめてみましょう。意外と喜んで使ってくれる人は見つかるものです。



### 中古品を利用

古着や古本、中古家具や家電などを売ったり買ったりしましょう。フリーマーケットやインターネットオークションが便利です。



## リサイクル Recycle

資源として再利用する

### ゴミは分別する

家庭から出る缶やビン、古紙、ペットボトルなどは資源ゴミとしてきちんとリサイクルされるため、ルールに従って出しましょう。



### 店頭回収に協力

牛乳パックや白色トレイ、ペットボトルなどはリサイクルしやすいように洗って店頭回収へ。曜日や時間の指定もなく便利です。



### リサイクル品を購入

再生原料で作られたリサイクル製品を積極的に使うことで、リサイクルの循環がスムーズになるよう協力することもできます。



## 平和堂の環境への取り組み

### お買い物袋持参率が54.3%になりました(2009年度)

平和堂では、1991年より「お買い物袋持参運動」を積極的に推進しています。2009年度は北陸・東海地域でレジ袋の有料化の拡大にも取り組み、延べ5,982万名のお客様にエコバッグ等をご持参いただき、約1億枚のレジ袋を削減し、お買い物袋持参率は54.3%になりました。

### お買い物袋持参率とレジ袋削減量



※JCA 日本チェーンストア協会

### エコバスケット

お買い物袋の代わりになり、レジ精算時にこのカゴに移し替えることで、そのまま持ち帰りができる買い物カゴです。受付・サービスセンターで取り扱っております。



1カゴ 315円

不要になったり壊れたらご返金いたします。

今日からはじめよう!  
環境にやさしいエコライフ

まだまだ捨てないで!  
賢く使う方法はいろいろ。

### 野菜や果物の皮や芯

つい捨ててしまいがちな皮や芯の部分。実はこの部分にたっぷり栄養が含まれています。例えばブロッコリーや白菜の芯はサッとゆでて刻んでおけばサラダや漬物の材料に。栄養価はもちろん、味もとっても甘くておいしいんです。また、大根や人参の皮は厚めにむいて炒めれば、シャキシャキとした歯応えのいい食感のさんびらに。果物や野菜の切れ端はコトコトゆっくり煮てスープストックにしておけば、煮込み料理などいろんな料理に活用できます。



### ペットボトル

1.5リットルサイズのボトルなら長いスパゲティもすっぽり入ります。軽く振れば、一人分(約80g)が口から出せるので便利。



### 牛乳パック

切り開いて2枚にはがし、ざらざら面に揚げ物を乗せると油を吸い取ってくれます。口を開いて底に小穴をあけ、三角コーナーにも。



難しく考えず、例えばお出かけにはマイバッグやマイ箸を持って行く、買い物はよく考えて、買ったらいちいち切る、食べ切るようにするなどまずは身の廻りのできることから少しずつはじめてゴミやエネルギーのムダ遣いを減らすよう心がけましょう。

# FOOD紀

見直そう  
昔ながらの日本食

大陸伝来の食文化と日本の気候風土から生まれた智慧が育んだ日本食は、今や世界中から注目されています。一方、日本では食の欧米化が進み、生活習慣病が気になる食生活に。いまこそ日本伝統の食文化を見直したいものですね。

特集

旬の食材で  
秋を味わって

## 炊き込みご飯

お米と具をいっしょに炊くことで、白米のご飯とは違った味わいを楽しめる炊き込みご飯。主食とおかずを一度に食べられる、調理道具が少なくすむ、米の量を減らせるなどメリットも多い合理的なお料理です。味覚の秋は、旬の食材で香ばしい炊き込みご飯もいいですね。



### 炊き込みご飯のルーツは米の節約料理。

その昔、まだまだお米の収穫が安定しなかった時代、少しでもお米を節約するために具を混ぜて炊いたのが炊き込みご飯の始まりとされています。奈良時代から平安時代には麦や稗、粟などの雑穀、野草や芋、大根といった「かて」と呼ばれるたくさんの具を少量の米に混ぜて炊いた「かて飯」が登場しました。これが炊き込みご飯のルーツといわれています。その後室町時代にはトチや豆、野菜などが入り、変わり飯としてお米料理の一つに数えられるようになります。現在の炊き込みご飯に近いものは江戸時代に登場しており、うすいえんど飯、筍飯、鶏飯、かき飯など季節感を楽しむ料理として発展しました。

### 関西では食養生の意味で「かやくご飯」とも。

四季の味覚を使う炊き込みご飯は、郷土料理として受け継がれているものもあり、呼び名も五目ご飯、かやくご飯、醤油めしなど地方によってさまざま。関西で一般的なかやくご飯は、関西らしい薄味でゴボウ、こんにゃく、油揚げなど、身体に優しい具材を使うのが特徴です。この「かやく」は、「火薬」ではなく「加薬」。漢方薬では主となる薬に別の薬を少量足すことで効果を高めるとい方法があるのですが、白米に野菜や肉を加えて炊くことも食養生ととらえ、加薬ご飯という名前が生まれたとされています。また、ゴボウやきのこといった消化しにくい食材を使って炊き込みご飯を作れば、お米を食べる量を自然に減らすことができダイエットにもよさそう。まさに食養生と言ったところですね。

日本の味をわが家の味に! 楽しくおいしく作りましょう。

昔ながらの炊き込みご飯でシンプルなおいしさを満喫!

## 五目炊き込みご飯

【材料】4~6人分

干し椎茸/4枚、米/3カップ、鶏肉モモ/1/2枚、人参/1/3本、ゴボウ/1/2本、油揚げ/1枚、こんにゃく/1/3枚、だし汁/適量、a(酒・みりん・しょう油/各大さじ3、塩/少々)、みつ葉のザク切り/適量

【作り方】

1. 干し椎茸はひたひたの水で戻しておきます。米は洗ってザルに上げ、30分ほど置きます。
2. 鶏肉は1cm角に切り、1の椎茸は薄切り、人参は細切り、ゴボウはさがぎにして10分程水にさらし、水気をぎります。
3. 油揚げとこんにゃくは短冊切りにし、湯通しします。
4. 炊飯器に1の洗った米、干し椎茸の戻し汁とだし汁を合わせてカップ3、aの調味料を入れて混ぜ合わせ、2、3の具材を加えて、普通に炊き上げます。
5. 炊き上がれば、全体に混ぜ合わせて器に盛り、みつ葉のザク切りを散らしていただきます。



## 平和堂 食育活動報告

8月27日 平和堂・日清フーズ協働企画

### 親子手作りパン教室

今回はホームメイド協会 草津校にて親子でパン作りに挑戦しました。先生からしっかりレクチャーを受けたら、みんなで協力し合いながら混ぜたりこねたりパン生地作り開始。生地ができれば型で抜いたり絵を描いたりして、各自想像を膨らませながらオリジナルパンを制作しました。



オーブンで焼いて出来上がり!予想以上の出来栄にみんな歓声を上げていました。食べちゃうのがもったいない!との声も多数あったほど。パン作りは初めてというお子様が多数でしたが楽しい体験となり、夏休み終盤の楽しい思い出となりました。

<日清フーズ株式会社協賛>



食べるものを自分でつくってみることで、食の色々な面に興味がわいてくるよ。けがなどに気をつけて、むずかしいところはおとなの人に手伝ってもらいながらがんばってみよう。

## 第8回

秋だからきのこを使って。  
いろいろ乗けて焼くだけ!

## きのこことえびのドリア

材 料 2人分

温かいご飯／茶碗2杯分、トマトケチャップ／大さじ3、舞茸・ブナシメジ／各1/3パック、むきえび／6尾、ホワイトソース(市販品)／カップ1、ミックスチーズ／50g、パセリ(乾燥)／適量



調理時間	約30分
カロリー	約525kcal
塩分	約2.7g (1人分)

### 作り方

- 1 ご飯とトマトケチャップを混ぜ合わせ、サラダ油(分量外)を薄くひいた耐熱容器に入れ、ホワイトソースをかけます。(半分ずつ入れましょう)
- 2 舞茸とブナシメジは石づきを落として小房に分け、むきえびと共に1の耐熱容器に散らし、ミックスチーズをふります。(半分ずつのせましょう)
- 3 耐熱容器をオーブントースターに入れて10～12分程焼き、パセリをふっていただきます。

### ワンポイント アドバイス

えびは均一に火が通るように、重ならないように散らしてのせましょう。

