

「とろろ昆布」のアルギン酸は凄い！

2014年 6月4日
NHKTV
ためしてガッテン

「とろろ昆布」と言えば富山県の名物。
富山の人々は何でも「とろろ昆布」を入れます。
「富山おでん」の「とろろ昆布」は有名。

とろろ昆布のネバネバ成分はアルギン酸です。
(アルギンは海藻を意味するアルジャーからきている)

「とろろ昆布」はアルギン酸のおかげで

- ①中性脂肪を吸収、脂肪排除
- ②高血圧予防
- ③便秘予防

が医学的に立証された鬼に金棒食品です。
ラットでの実験では、この中性脂肪の吸収を抑える働き、
普通の昆布よりとろろ昆布のほうが約2倍も効果が高かったといえます。



市場には「とろろ昆布」と「おぼろ昆布」がでています。
「おぼろ昆布」は職人さんが自分の手で昆布の表面を削って作ったもの。
「とろろ昆布」は昆布を何枚も重ね、圧縮し機械でその重なった昆布の表面を削るもの。
いずれもその厚さは0,01mm。
ちなみに「鰹節」は0,04mm、海苔は0,08mmです。

人間の細胞の暑さは0,1mm、細胞の10分の一の厚さのため、人間の体によく吸収されます。

日本一昆布を食べている富山県で、地元の主婦の皆さんに、とろろ昆布を生かした料理を教えてくださいと、
どれも、**簡単に短時間でおいさがアップ**するものばかりでした。
塩もみした野菜にとろろ昆布をまぶすだけの浅漬「おきなあえ」は、
とろろ昆布のアルギン酸が**よけいな水分をあっという間に吸収**するため、漬け時間がかかりません。
また、刺身の「**昆布締め**」は、普通なら一晩寝かせるどころ、
とろろ昆布を使えば、30分ほどで昆布のうまみが刺身にしみ込むのです。

とろろ昆布にしょうゆを少したらしお湯を注ぐだけの、とっても簡単な「**お吸い物**」、
さらには、とろろ昆布の中にみそと具材を入れて丸めた「**飛脚玉**」
(とろろ昆布を広げる; みそ、梅肉、小口切りしたネギをのせる; とろろ昆布で具材を包んで形を整える)
・おわんに入れてお湯を注ぎ、みそをよく溶かしてからお召し上がりください
・**どちらもだしとり不要!**
お湯を注ぐと、昆布のうまみとネバネバが一瞬でおわんの中に広がります。