

高野豆腐フォーラムを開催 見直そう、日本食文化～高野豆腐でおいしく健康に～ 2021年10月、大阪市にて

主催：こうや豆腐普及委員会／後援：読売新聞社、読売テレビ、NPO 法人大阪ユネスコ協会、一般社団法人大阪北河内ユネスコ協会

日本の代表的な食材である高野豆腐。人生百年時代を迎え健康寿命への関心の高まりとともにスーパー健康食材、高野豆腐の魅力がクローズアップされています。



フォーラムの基調講演では医師で作家の鎌田實先生が、コロナ生活で運動の機会が減っている中でフレイルといわれる加齢による心身が衰えた状態になる方々が増え、認知症の一因にもなっていると報告されました。

「健康を維持するためには、筋肉と脳、たんぱく質の三つの要素が重要。毎日 30 分程度の軽い運動と運動後 30 分以内にたんぱく質を取ることが

大切。高野豆腐には血糖値や悪玉コレステロール、中性脂肪の値を下げるレジスタンパクが豊富に含まれます。そのほかにも亜鉛、カルシウム、大豆イソフラボン、鉄分、食物繊維も多く含まれる優れた、いいことづくめの高野豆腐を日々の食事に加えることが健康寿命を伸ばすことにつながります。」と訴えます。食糧問題の課題となるたんぱく源としても、高野豆腐は世界的に注目される食品といえます。

パネルディスカッションでは、鎌田先生と栄養学の廣田孝子さんとともに白井操さんが登壇しました。医学博士で管理栄養士の廣田さんは大豆製品を食生活に多く取り入れていることが日本人の長寿の要因になっていることを説明。高齢化の時代にはタンパク質とカルシウム摂取がより重要になっていると強調されました。高野豆腐を卵と同じにする最強のたんぱくレシピになるということです。

白井さんは、古くから家庭の食材として親しまれてきた高野豆腐が製法も進化して、使い方バリエーションも広がっていることを紹介しました。



■カンタンになった高野豆腐の調理法

私たちの親の世代には高野豆腐は水洗いや湯戻しが必要で手間のかかる食材、というイメージがありました。でも最近は製法が進化してあく抜きは必要なくなり出汁(だし)に入れて味付けをしながらフライパンで戻すこともできるんですよ。煮崩れもしにくいので、カレーやシチューにも使えて料理の幅が各段に広がります。

■唐揚げや炒め物、冷凍保存も

少量の出汁やお酒やみりんの下地をつけながら戻した高野豆腐を手でちぎって唐揚げにします。まるで鶏のから揚げのような見た目と食感で驚きの出来上がりになります。薄くスライスして豚肉と一緒に生姜焼きにするとタンパク補給に優れた一品になります。戻しながらの味付けは中華スープでもブイヨンでもお好みでいいですよ。お料理にした高野豆腐は冷凍して保存することもできます。

■油分には気をつけて

高野豆腐は実は 30%が油分なんです。乾物と思うと長持ちしそうなんですが油が参加するので、おいしく食べるには賞味期限がとても大事なのです。

■動画でお知らせ

パネルディスカッションでは、白井先生が高野豆腐を使ったレシピを紹介。出汁で戻した高野豆腐を玉ねぎと鶏肉と合わせて作る煮物を紹介。冷蔵庫で保存できる便利な一品です。すりおろしたり、刻んだりすることで高野豆腐のいろんなレシピのきっかけにもなります。

白井さんはフォーラムを終えて「もともと高野豆腐は大好きなんですが、鎌田先生、廣田さんのお話も合わせて、本当に日本の素晴らしい食材だと改めて思いました。この栄養価の高い優れた食材を世界中の人に認めてもらいたい。そして、健康を意識している方々に高野豆腐の良さを伝えたいです」と語っていました。