

## ヘルシー外食フォーラム 2019 開催される



令和元年11月13日(水)、大阪ガス「ハグミュージアム」5階ハグホールにおいてヘルシー外食フォーラム2019(主催:大阪ヘルシー外食推進協議会)が開催され、120名が参加しました。“外食利用の多い現在、自らの健康と食生活を考えてみませんか”のサブタイトルのもと、第1部は「おすすめ! わが店のヘルシーメニュー2019」

人気コンテストの表彰式、第2部は講演「海藻の魅力～海からのすばらしい贈り物 寒天～」、第3部は賛助会員の大阪ガス(株)から関西食文化研究会や大阪ガスに関する情報提供がありました。会場には全応募作品の写真パネルと、最優秀賞作品の実物が展示され、来場者は熱心に見入っていました。

第1部の表彰式では、応募のあった51メニューから10メニューが入賞し、受賞者には表彰状と楯が贈呈されました。コンテストにおいて審査委員長を務められた(一社)大阪府調理師会理事長 尾崎滋氏より「野菜がたくさん使われているメニューが多く、ヘルシーに工夫されているお店の努力が伺える作品が多かった。」と講評がありました。

コンテストの入賞作品については、大阪府のホームページにアップされています。

### 「海藻の魅力」～海からのすばらしい贈り物 寒天～

講師: 伊那食品工業株式会社 大阪支店  
営業部 係長 辻 秀泰 氏



私達の食生活に馴染みのある寒天について、寒天の製造方法や歴史、特性、機能性など様々な方面からご講演いただきました。

#### 【製造方法】

伊那食品では原料である天草やオゴノリ等の紅藻を煮てエキスを抽出・ろ過・冷却・脱水・乾燥させて工場では寒天を製造していますが、昔から長野県の伊那・諏訪地方、岐阜県の遠野地方などでは冬季の田んぼにところてんを広げて乾燥させ作られてきました。夜間に干したところてんが凍り、日中には溶けて水分が抜けます。その繰り返しで寒天が出来上がります。寒天づくりは、冬季に雪が少なく冷え込みの厳しい気候が適しています。

#### 【原料】

原料の天草やオゴノリ等の紅藻類は日本では

伊豆半島・青森・広島・愛媛などで採れますが、海外ではインドネシア・チリ・モロッコ・韓国などに養殖場があります。海外に原料を求めたのは国内だけで原料を賅えないということもありますが、昔は国内よりも海外の海がきれいであったという理由があります。インドネシアはラマダン時に寒天を食するため世界で有数の消費国でもあります。

#### 【歴史】

人類が海藻を食べていた歴史は非常に古く、縄文時代には食べていた痕跡がみられます。日本では大宝律令・養老律令の時代の租庸調の税金として海藻が納められていたとの記述があります。その後、ところてんの製法は平安時代に遣唐使によって伝えられますが、江戸時代になってところてんが凍結して水分が抜けることから寒天が発見されました。寒天の食文化は江戸時代まで遡ると、約400年の歴史があります。

また、日本人だけが海藻に含まれる多糖類を分解できるのは、分解酵素を作る遺伝子を腸内に棲む細菌が海洋性の微生物から取り込んだためだと言われています。

#### 【種類】

棒寒天・糸寒天・粉寒天（固さにより様々な種類）・麺・フィルム状のものなど様々な形状のものがあります。

#### 【使用時の留意事項】

- ・寒天は加熱して煮溶かしますが、熱湯に寒天を入れるとダマができるので熱湯には加えません。
- ・酸（果汁や酢など）と寒天を一緒に煮ると、寒天が分解されてしまうので、果汁等は寒天を煮溶かしてから入れます。また、牛乳は寒天と一緒に入れると寒天が溶け残るので、寒天を煮溶かしてから入れます。
- ・煮溶かした寒天液に、果汁や牛乳など他のものを冷たいまま加えると温度が下がるので軽く温めてから入れます。
- ・寒天液はしっかり煮立ってから1~2分継続して煮ます。
- ・冷蔵庫等に入れて冷やす際は、崩れるのを防ぐため、しっかり固めてから移動させます。

#### 【物性】

- ・固める力が非常に強いので、食品に少し寒天を加えることで見ためや食感をよくする働きがあります。（アップルパイのフィリングなどをまとめやすくする、おからの保水性を保ち、しっとり感を維持するなど）。
- ・食材同士が重なって混ざらないように寒天のシートを挟んでおく。加熱するとシートは溶けます。
- ・寒天ゼリーはゼラチンのゼリーに比べ水分量が多く、口の中で噛んだ時にもたくさんの水分が放出されるため、味を感じやすいです。（フレーバーリリース性）
- ・お饅頭の皮がフィルムにくっつかない、ジュレが袋・容器から取り出しやすいなどの利点があります。
- ・いろいろな食品をその成分の影響を受けず、固めることができます。

（塩分の多いもの・パイナップルなどたんぱく質分解酵素がある果物など）

- ・固まる温度と溶ける温度が違います（ヒステレシス）。寒天は35~40℃位で固まりますが、一旦冷えて固まったゼリーを再度加熱しても80~90℃位まで溶けません。その特性を生かして寒天に温かいあんをかけるなどの料理も可能です。

#### 【用途】

和菓子、洋菓子、乳製品、ペースト状に固まる性質を活かした介護食やダイエット食品、化粧品、医薬品（錠剤）、細菌培地、組織培養などの幅広い分野で活用されています。

#### 【食物繊維の効能】

寒天は食物繊維の働きにより、便秘改善、肥満予防、コレステロール値低下、糖尿病予防、腸内細菌叢を整える作用を持っています。その他、伊那食品では寒天から精製される希少な成分「アガロオリゴ糖」に注目した製品の開発にも努めています。

講演中には糸寒天を使ったお味噌汁と粉寒天を使ったヘルシーなお好み焼き風サラダの試食がありました。日本人の食事摂取基準（2015年版）では食物繊維の摂取目安量は男性 20g以上、女性 18g 以上ですが、平均は 14 g ほどしか摂れていません。食物繊維の豊富な寒天を普段の食生活に簡単に活用できるヒントをいただきました。

（文責 公衆衛生 松木すみ）

