

エコでヘルシーな
使い切り術

鶏&昆布 だし

うま味豊富なだしとして、また具としても余すところなく力を発揮する鶏と昆布。栄養面でも優れたこの2つを掛け合わせれば、相乗効果でさらなるおいしさに。
そんな鶏だし、昆布だしを徹底解剖。
今回鶏だしは、家庭で扱いやすい手羽先を使って、うま味たっぷりのレシピをご紹介します。
だしをとった後の昆布を無駄なく使い切るメニューとともに料理研究家で管理栄養士の杉山文さんに教わります。



撮影/下村亮人 文/柴田くみ子 イラスト/宮脇百世 監修・料理/杉山文 構成/柏木由紀



大阪ガスでは「『いただきます』で育もう」をスローガンに食育活動に取り組んでいます。2017年度、味の決め手となる“だし”を体験、昆布とカツオ節などの産地や種類、健康への効果などを学び、簡単でおいしい和食を調理する「和食だし体験講座」を開設しました。小学校を中心とした出張講座を、行政、大学、教育関係者などの各種団体と連携して幅広く展開、高い評価をいただいています。



鶏のチカラ

上品でクセのない味わいに加え、栄養面でも優れている鶏肉。おいしいだけでなく美肌にも効果あり!? 毎日でも食べたい鶏のパワーを解説。

イミダゾールジペプチドって？

疲労回復

渡り鳥はなぜ何千キロも飛び続けることができるのか。その謎を追究することで発見されたのが活性酸素を軽減させると話題のイミダゾールジペプチド。鳥の翼を動かすための筋肉のあるムネや手羽元、マグロやカツオなど回遊魚の尾ビレに多く存在するそう。有用な摂取量は1日200~400mgといわれ、鶏ムネ肉ならたった100gで、1日あたりに必要な200mgが摂取できるという研究結果も。イミダゾールジペプチドは、加熱に強く料理して摂取しやすい。日常的に取り入れて、疲れ知らずの毎日を！

美肌にも
関節痛にも！

コラーゲン

鶏肉の中でも手羽や軟骨、皮には、コラーゲンやエラスチンなどの成分がたくさん含まれている。血管を丈夫にしたり、皮膚の潤いを保つなど、様々な効果を発揮するといわれるコラーゲン。細胞と細胞を結びつけるたんぱく質を含むので、関節痛や白内障の予防にも期待が持てる。水溶性のため、煮込むとゼラチン質に変わって煮汁に溶け出し、うま味をアップさせる働きも。手羽や軟骨、皮をスープや煮込み料理など、煮汁ごと食べる料理でぜひ！

おいしくて
ヘルシー

鶏肉の部位

ムネ

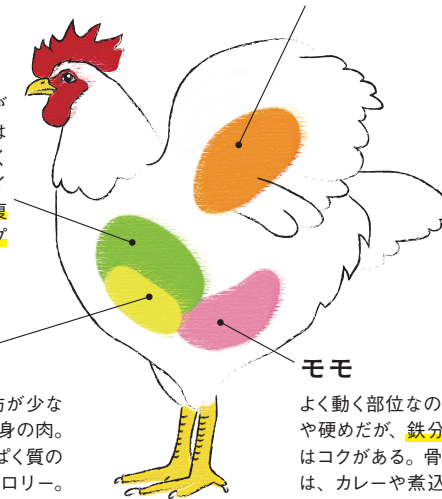
たんぱく質が多く、脂肪が少ない白身の肉。肉質は柔らかく、味にクセがなく淡泊なので唐揚げやフライに向く。話題の疲労回復成分のイミダゾールジペプチドが存在する。

ササミ

ムネ肉よりさらに脂肪が少なく、柔らかく淡泊な白身の肉。鶏肉の中で最もたんぱく質の含有量が高く、低カロリー。サラダや和え物に向く。

手羽

手羽先、手羽中、手羽元の3つに分かれ、手羽先は、皮にゼラチン質や脂肪が多く味は濃厚。手羽元は疲労回復成分のイミダゾールジペプチドが多く含まれる。煮込むと骨からもうま味やカルシウムが出るので煮物や水炊き。



モモ

よく動く部位なので肉質はやや硬めだが、鉄分が多く味にはコクがある。骨付きのものは、カレーや煮込みなどになると骨からもうま味が出る。

「UMAMI」は
世界共通語

うま味のはなし

グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸



プロも注目！

鶏節



主に脂分の少ない鶏のむね肉を使って作られる「鶏節」。カツオ節を造る要領で、燻蒸、乾燥させ、削ったもの。鶏肉が持つうま味成分がギュッと凝縮されているので、手軽に濃厚な鶏だしがとれると料理人の間で話題に。各メーカーから一般消費者向けの商品も登場し始め、新たなトレンドになりそうだ。

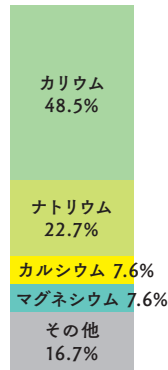
甘味、酸味、塩味、苦味に続く5番目の味として約100年前に日本で発見された「うま味」。今では「UMAMI」として世界で認知されている。おいしさの決め手にもなるうま味は、野菜や肉、魚、海藻など様々な食材に含まれていて、主なものはグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3つ。鶏肉には、このうちのグルタミン酸とイノシン酸の2つが含まれているので、加熱することでおいしいだしが出るのだ。うま味成分の含有量は部位によって違い、ムネ肉にはイノシン酸が、モモ肉にはグルタミン酸が比較的多い。

ミネラルたっぷり！

優れた栄養分

カルシウムやマグネシウム、ヨウ素といった身体の健康に必要な必須ミネラルが、16種類中15種類とバランスよく含まれている昆布。特有のネバネバ成分は、アルギン酸を主体とする水溶性食物繊維で、脂肪の吸収を抑制し、血中のコレステロール値を下げる作用も期待できるとか。褐色の色素成分であるフコキサンチンが、体脂肪（特に内臓脂肪）を燃やしてくれたり、カルシウムには、体内の余分な塩分を排出してくれる働きもある。

昆布のミネラル構成



ミネラル成分中の重量パーセント

主要ミネラル

ナトリウム
塩素
カリウム
カルシウム
マグネシウム
リン

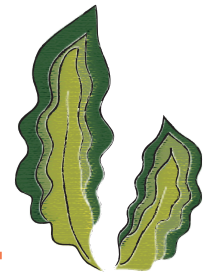
微量ミネラル

鉄
亜鉛
銅
マンガン
ヨウ素
セレン
モリブデン
コバルト
クロム
ニッケル
バナジウム
鉛
錫
ケイ素
フッ素

※出典元：昆布の栄養機能研究会

昆布の魅力

料理では、だしをとるための「縁の下」の力持ち的存在だが、うま味だけでなく栄養もたっぷり。様々な健康効果も明らかになってきている。



昆布の一人勝ち！

うま味の宝庫

グルタミン酸を多く含む食材(mg/100g)

真昆布	1610~3200
チーズ	1200~1680
トマト	150~250
はまぐり	210
レンコン	100

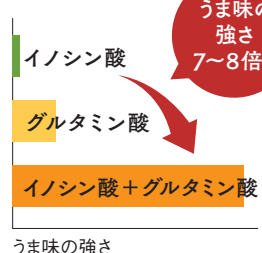
※出典元：うま味インフォメーションセンター

およそ100年前、うま味を発見した池田菊苗博士は、湯豆腐のおいしさが昆布だしからもたらされていることに着目、研究を重ねその味の成分がグルタミン酸であることを解き明かした。グルタミン酸を多く含む食材を比べてみても、昆布の含有量は**ずば抜けて多く**、昆布がいかにうま味の宝庫であるかがわかる。そのうま味、水に浸けることで抽出されるだけでなく、**他の食材のうま味も引き出し、塩や調味料を多用しなくても味わい深い料理**にしてくれるのだ。

掛け算で
うま味倍増！

うま味の相乗効果

主なうま味成分であるグルタミン酸とイノシン酸。どちらかを単体で使うよりも、両方を組み合わせることによって**相乗効果が生まれ、うま味の強さは7~8倍にもなる**ことがわかっていてる。うま味の場合、1+1は2ではなく、7にも8にもなるというわけ。昆布とカツオ節でとる日本のだしをはじめ、洋食で用いる鶏だし、中華の上湯など、素材や調理法は違っても、うま味の相乗効果を利用して奥行きのある料理に仕立てる知恵は、世界の食文化に生きている。



昆布使い切りレシピ

だしをとった後の昆布、捨てるのはちょっと待って！ムダなく活用して美味しい一品に。きんぴらは冷蔵で2~3日保存OK。食感色々なサラダは食物繊維もたっぷり！

だし昆布とパプリカのきんぴら



材料 (2人分)

だしをとった後の昆布…100g
パプリカ(赤・黄)…各1/2個
ゴマ油…小さじ1
輪切り唐辛子…少々
水…100ml
砂糖、みりん、濃口醤油…各大さじ1
すりゴマ…大さじ1

作り方

- ① だし昆布は2cm角に、パプリカも種を取り2cm角に切る。
- ② 鍋にゴマ油、輪切り唐辛子を入れ、①を炒める。
- ③ 水と調味料を加え、水気がなくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、すりゴマを振る。

だし昆布と長芋のサラダ



材料 (2人分)

だしをとった後の昆布…30g
貝割れ大根…1パック
長芋…60g
*ドレッシング
ポン酢…大さじ1
柚子コショウ…小さじ1/3

作り方

- ① だし昆布はせん切りに、貝割れ大根は根を取り半分切る。長芋は皮を剥き、細切りする。
- ② 材料を合わせて器に盛り、ポン酢と柚子コショウを合わせたドレッシングをかける。

鶏×昆布の濃厚だしレシピ

うま味の相乗効果を上手に活用。栄養もうま味も余さずいただける、鶏と昆布のチカラを思い切り生かしたスペシャルなレシピをご紹介します！

和風ポトフ

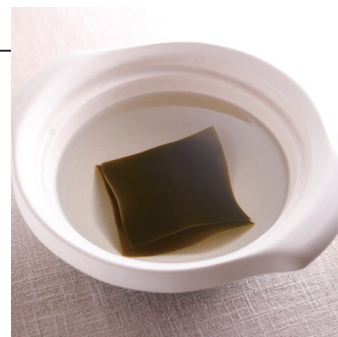
昆布でとっただしの中に手羽先と野菜を入れて煮込むだけの簡単レシピ。鶏と昆布のうま味に、野菜のうま味も重なって、濃厚な味と自然なとろみのある“具たくさん”の食べるスープの出来上がり。スープごといただくので、素材から出たうま味も栄養もまるごと食べ切ることができます。塩とコショウだけのシンプルな味付けとは思えない、強いうま味で食べ応えも充分。昆布はぬめりやえぐみが出ないように、大きいままで煮込み、後で食べやすい大きさに切っていただきます。

材料 (2人分)

昆布…10g 水…1ℓ 鶏手羽先…4本 ニンジン…80g
セロリ…1/2本 玉ネギ…1/2個 キャベツ…300g
マッシュルーム…4個 塩・コショウ…少々

Step. 1

土鍋に水を入れ昆布を浸けておく。最低30分から一晩長くと、うま味が出る。



Step. 2

ニンジンは皮を剥いて1cm幅の輪切りにし、梅の型で抜く。セロリは筋を取り4cm長さに切る。玉ネギ、キャベツはくし切りにする。



Step. 3

鍋に鶏手羽先を入れる。鶏手羽先は、だしが冷たい状態から入れるのがポイント。



Step. 4

鍋を強火にかけ、沸騰したらアクを取る。煮汁ごといただく料理なので、アクを除いておくと雑味のない澄んだ味に仕上がる。



Step. 5

野菜を入れ、再び沸騰したら弱火で煮込む。仕上げまで蓋をしなくてOK。野菜に火が通ったらマッシュルームを入れ、塩・コショウで味を調える。



完成!



杉山 文 さん Aya Sugiyama

相愛大学人間発達学部発達栄養学科講師、料理研究家、管理栄養士、保健学修士。13年間「辻クッキング」に勤務、心斎橋校校長を経て独立。杉山文料理研究室主宰。健康、ダイエット、減塩や低エネルギーなどをテーマにレシピ開発等も行う。現在は、大学にて管理栄養士をめざす学生の指導をする傍ら、企業やテレビ番組でのメニュー提案や栄養監修など多方面で活躍中。