

9月21日（木）

きょうは、「厚揚げのみそ汁」に使われている“厚揚げ”についてのお話をします。“厚揚げ”は、木綿豆腐を厚めに切り、水を切つて、180度くらいの油で揚げたものです。油揚げと違い一度で揚げるため、まわりはきつね色ですが、中は白く、とうふの状態を保っています。生揚げとも呼ばれ、そのまま焼いて食べたり、煮物や炒め物に使われたりします。

“厚揚げ”は、大豆の加工食品である豆腐を揚げた食品なので、大豆の栄養が身体に吸収されやすい形になっています。特に、たんぱく質とカルシウムがとて多く含まれています。たんぱく質・カルシウムは共に、丈夫な身体を作るのには欠かせない栄養ですので、しっかりよく噛んで残さずに食べましょう。