

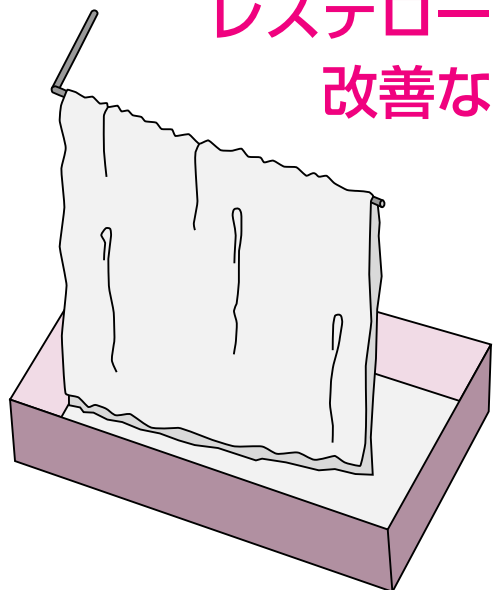
湯葉？ 湯波？

健康ブームで大豆が注目されたことによって、健康食としても見直されている“ゆば”。“ゆば”と聞くと思い浮かべるのは京都の「湯葉」ですが、「湯波」と書いて、日光も有名な産地です。引き上げ方に違いがあり、膜を一枚で引き上げるのが京都、二つ折りが日光。これにより、日光の湯波は厚めで歯ごたえがあり、京都の湯葉は薄めで柔らかな歯ごたえになっています。

ゆばとは、豆乳を熱して表面に貼った膜のことです。鎌倉時代に中国から渡ってきました。

原料の大豆に含まれる良質のタンパク質やイソフラボンなどが含まれており、コレステロールの低下や骨粗しょう症の予防、高血圧の予防、更年期障害の改善などに効果があると言われてしています。

近ごろは、真空パックや冷蔵運搬技術が進歩し、引き上げた状態の「生ゆば」が出回っていますが、乾燥させた「干し湯葉」や半乾きのときに巻いたり結んだりして形を整えて乾燥させた「巻きゆば」や「結びゆば」もあります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。