

胃腸にやさしい“麩”

2月2日は『麩の日』です。意味は数字の読み方の一つである「ひ・ふ・み」の『ふ(2)』と『麩(2)』の語呂合わせからきています。水を加えて練った小麦粉から得られるタンパク質のひとつにグルテンがありますが、麩はこのグルテンに強力粉、もち米粉などを加えて加熱したものです。生麩はもち米粉を加えて蒸すか茹でたもの、焼き麩は強力粉・もち米粉・ベーキングパウダーなどの粉を加え練り合わせて焼いたものです。焼き麩は乾燥しているため、保存食に向いています。

地域によって様々な大きさ・形・種類があります。また、**麩はタンパク質を多く含み脂質が少ないので消化が良く、乳児の離乳食や胃腸を患った病人食にも向いている**といわれています。

◆種類

飾り麩…手まりや花の形など、食紅を使って彩り良くしたもの。

車 麩…アルミの棒に麩の生地を巻いて、回転させながら直火焼きする工程を3回ほど繰り返す、層状にしたもの。北陸地方や沖縄料理でよく使われています。

竹輪麩…生麩の一種でもちっとした食感が特徴。主に関東で発達し、おでんや鍋物に入れます。



 **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。