

「心太」と書いて「ところてん」と読みます。諸説ありますが、「ところてん」の材料であるテングサが、中国から伝わったとき「心太（ココロブト）」と呼ばれていたそうです。

テングサは、濃い赤紫色で1mmほどの細い枝がたくさん生えている海藻です。テングサを煮て抽出した寒天液を冷やし固め、「ところてん突き」という専用の道具を使って突き出すと、細く長いところてんができます。テングサはもともと赤紫色をしていますが、「洗う・天日で干す」作業を何度も繰り返すと色素が抜けて白色になります。

ところてんの食べ方には地域性があり、関西地方では黒蜜をかけ果物を添えて食べ、関東地方では酢醤油や生姜醤油で食べる地域が多いそうです。全国的には酢醤油に辛子を混ぜ、ごまなどの薬味を添えて食べる地域が多いといわれています。

ところてんは海藻が原料のため食物繊維が多く、腸内環境を整えて腸の動きを活発にします。また、水分を吸収して膨らむ性質があるため、食前に食べると満腹感が得られて食べすぎを防ぎます。食欲がない日にツルっと食べやすいうえ、ところてん自体にはほとんどエネルギーがないため、ダイエット中の間食や食べ過ぎた日のエネルギー調整に取り入れてみてはいかがでしょうか？



 **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。