

おとうふ日和

まいにちのおとうふは、どんな薬にも勝るもの。
そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。
本物の食は、すぐここにありました。

2008.6.1 VOL.3

あらためまして、こんにちは。手づくりやさん店主の岩崎勉です。

本物についての考え方を、VOL.1.VOL.2 で述べてきましたが、
どのように本物について取り組んで実行してきたか、一つ一つ書いて見たいと思います。

今月は石臼挽きについてお知らせいたします。

豆腐を製造する際に、大豆を石臼で挽くことが普通の製造方法として、長年おこなわれてきました。それがグラインダーに変わり、ほとんどの豆腐屋さんでは、石臼で大豆を挽くことが無くなってしまいました。本物を追求した食品の加工技術というものは、その原料が持つ固有の美味しさをいかにひきだせるかという所にあります。石臼の良さは、大豆に余分な圧力や物理的な力を掛けることが無く、大豆の持つ栄養ある、粒子や組織を壊さないことに特徴があります。従って、大豆本来の成分が抽出され、美味しく栄養価(アミノ酸、ミネラル)の高い豆乳を造ることができます。簡単に言いますと、高速グラインダーと違い、熱を持たないので、栄養価が破壊されないで残るからです。結果「嫌な大豆臭がなく」「甘味がありまろやかな風味」ができます。そして玄武岩でろ過された海水から取れた天然のにがり以外いっさい使わず、素材の持つ味を出すように、職人が心をこめて造った豆腐が本物だと思います。つまり本物は手造り以外に出来ないことが解かりました。

普通のグラインダーと、石臼で製造したタンパク質(全アミノ酸)の比較一覧表です
(分析数値は、日本食品標準成分表及び長野県食品加工試験場の成分試験成績による)

	製品	絹ごし豆腐	石臼挽き絹
イソロイシン	mg	266	270
ロイシン	mg	437	470
バリン	mg	274	280
メチオノン	mg	72	80
シスチン	mg	85	60
フェニルアラニン	mg	274	310
チロシン	mg	205	220
スレオニン	mg	197	240
リジン	mg	334	390
ヒスチジン	mg	145	170
アルギニン	mg	394	510
アラニン	mg	231	240
アスパラギン酸	mg	609	700
グリシン	mg	223	260
セリン	mg	257	290
プロリン	mg	291	340
合計	mg	5237	5990

- ・3つのアミノ酸は共に分岐鎖アミノ酸と呼ばれ体のタンパク質を増やす働きや、運動時のエネルギー源として重要な役割をはたす。
- ・必須アミノ酸の一つ。生体内でさまざまな必要をつくるのに用いられる
- ・皮膚に含まれる黒色メラニン色素の生産を抑える
- ・必須アミノ酸の一つ。多種の有用なアミンなどを作るのに用いられる
- ・多種有用なアミンなどを作るのに用いられる
- ・必須アミノ酸の一つ。酵素の活性部位などを
- ・必須アミノ酸で、パン・米食などで不足するアミノ酸
- ・必須アミノ酸で、ビタミンなどを作るのに用いられる
- ・血管などの機能を正常に保つために必要なアミノ酸
- ・肝臓のエネルギー源として重要な役割を果たす
- ・速効性のエネルギー源
- ・グルタチオンや血色素成分であるポリフェンを作るのに用いられる
- ・リン脂質やグリセリン酸を作るのに用いられる
- ・脳細胞の代謝機能を促進

	種類	絹ごし豆腐	石臼挽き絹
パルミチン酸	飽和	353	390
ステアリン酸	飽和	188	120
オレイン酸	不飽和	656	810
(必須)リノール酸	不飽和	1439	2080
(必須)リノレン酸	不飽和	199	390

- ・血中のコレステロール値を高める。細胞膜の形成をサポート
- ・血中のコレステロール値を高める。細胞膜の形成をサポート
- ・血中のコレステロール値を減少させ、血液をサラサラにする悪玉だけを減少させる
- ・コレステロール値を下げる作用がある
- ・がん細胞の抑制、血圧を下げる、血液の流れを良くする等の効果

タンパク質(全アミノ酸)と脂肪酸の分析を表にしましたが、同じ大豆でこれだけの違いが出ますので、昔のように土地に力があり、篤農家の人が、良い品種の大豆を、無農薬・有機肥料で丁寧に栽培してくれた大豆で、豆腐を造ったら美味しくて、健康によい、楽しさのある、元気のでる豆腐が出来ると確信を持つ様になりました。コーヒーも自分の手でゆっくりと挽いたものは熱をもたないので美味しいですよ。試して見ては、まず家族で……

本物造りの挑戦です。頑張ります。次回は水について述べて見たいと思います。