

# おとうふ日和

おとうふは、どんな薬よりも勝るもの。

そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。本物の食はすぐそこにありました。

こんにちは。株式会社手造り屋 社長の岩崎勉です。

## 私の朝の日課とおから茶

毎日朝起きると仏壇を拭いてお茶をあげ、神様に水あげ、稲荷さまにロウソク三本に火をつけ水をあげます。ここ半年ぐらい仏壇のお茶は普通のお茶から、おから茶にかわりました。

その後、自分も梅干しとおから茶が日課になり続いています。体に優しそうなので商品になってしまいましたので、紹介をさせていただきます。

### ●「おからの現状」

豆腐を食べるとき、口にも目にもはいらぬおから、豆腐は食べてもおからは食べないおからは、何処へいったのだろう。最近はずいぶん売られるようになりましたが、一部の人がしか食べてないと思います。豆腐は健康に良い栄養がいっぱいあり、健康食であることは、誰も知っている通り。

その栄養がおからと一緒に肥料、家畜の餌になっていることをご存じでしょうか。

そのおから茶を栄養が落ちないように、また味も落ちないように、おから茶を作ってみました。

おから茶から簡単に大豆の栄養をとみましょう。

### ●「おから茶の持つ効果」

いろいろ調べましたところ簡単には、大豆の胚芽に多く含まれているイソフラボンが多く、食物繊維が類を見ないほど多く、またサポニンも多く含まれ、健康、美容にとくに優れていると言われます。食物繊維も生おからの25%になりますので全部食べるとすごく多い食物繊維がとれます。

「手づくりやさん」で分析した結果がありますので紹介いたします。

エネルギー	395 kcal / 100g
水分	4.8 g / 100g
粗蛋白質	31.9 g / 100g
粗脂肪	18.5 g / 100g
灰分	3.9 g / 100g
炭水化物	40.9 g / 100g
糖質	9.4 g / 100g
食物繊維	31.5 g / 100g



1日の食物繊維の必要量は20~25gとればよいそうなので特別栽培大豆、無添加であれば安心して、野菜と同じように習慣づけたいですね。

### ●「飲み方、食べ方いろいろ」

普通の飲み方、冷やしてもさっぱり美味しいです。

ごはんに入れたり、クッキーに入れたり、おから茶として飲んだあとのこりも、食べましょう。

塩をかけて、はちみつをかけて、食物繊維と大豆の高い栄養が同時にとれ、美肌になるかも・・・。