

# 麩と魚介のかんぶつ



麩と魚介のかんぶつの共通点は、たんぱく質が豊富なこと！  
脇役と思われがちなかんぶつだけど、しっかりとした食べごたえがあるから、じゅうぶんな満足感が得られるよ。魚介のかんぶつは、もどさずに気軽に使えるものが多いから便利。しっかりとしたかみごたえがあるだけでなく、カルシウムが豊富なのもうれしいね！

## 麩



4~5倍

もどすと…

どんなかんぶつ？

小麦粉にふくまれるグルテンというたんぱく質を焼いてつくるのが焼麩。ほかに生麩、油麩もある。仏教と共に中国から日本に伝わった。車麩や板麩、こまち麩など、地域によってさまざまな形状のものがある。

栄養価は？

肉や魚と同じようにたんぱく質が豊富。そのため、昔から僧侶の栄養源として重宝されてきた。消化吸収がよいため、子どもの献立にも向いている。

## ちりめんじゃこ



どんなかんぶつ？

イワシの稚魚をゆでて乾燥させたもの。七分乾きのものが「しらす干し」、さらに乾燥させると「ちりめんじゃこ」となる。春と秋が旬で、春にとれるものは小さめだがやわらかい。

栄養価は？

骨も内臓もまるごと食べられて、栄養満点！カルシウムの補給に最適。カルシウムの吸収を助けるビタミンDもふくまれる。脳のはたらきをよくするDHAなども多い。

## 桜えび



どんなかんぶつ？

国内では静岡県の駿河湾のみで獲れる、桜色の小さなエビ。旬は春と秋で、生で食べてもおいしい。お好み焼きや天ぷらのかき揚げなどで味わうのが定番。

栄養価は？

殻ごと食べられるので、カルシウムをたっぷり摂取できる。殻には、キチン質がふくまれる。干すことでミネラル類も凝縮され、マグネシウム、鉄などが多い。

## きりいか



どんなかんぶつ？

干しするめを細く薄く削ったかんぶつで、もどさずにそのまま使う。やわらかくて食べやすく、かめばかむほど味がでてくる。お好み焼きに加えたり、あめ煮などにすることが多い。

栄養価は？

生のイカと同様に、低エネルギーで高たんぱく。コレステロール値を下げたり、中性脂肪を減らすはたらきをもつタウリンを豊富にふくむ。

## 小えび

どんなかんぶつ？

桜えびよりも小さなアミを干したものの。価格が手ごろで使いやすい。

栄養価は？

桜えびと同じように、カルシウムがたっぷり。ミネラル類も豊富。

## かつお節

どんなかんぶつ？

カツオを煮て乾かし、燻したものの。カビをつけて熟成したものは枯節という。

栄養価は？

たんぱく質のほか、ミネラル類が多い。旨み成分のもと、イノシン酸が豊富。

## 煮干し

どんなかんぶつ？

カタクチイワシなどのイワシ類を煮て干したかんぶつ。主にだしをとる。

栄養価は？

カルシウムのほか、不足しがちな鉄などのミネラル類がたっぷり。