2016 年 2 月 19 日　第 2 版発行

広島女学院大学　人間生活学部　管理栄養学科

中下涼　植田智美　上田歩美
渡邊真由　川崎夏美　新本歩未
渡部佳美

東北を忘れない
あぶら麩
レシピ

もくじ

私たちの想い……１

あぶら麩が生み出す東北支援……２

あぶら麩について……３

宮城県 Ｂ級グルメ「あぶら麩丼」……４

あったかレシピ「あぶら麩チゲ鍋」…５

ちょいたしレシピ「あぶら麩卵焼き」６

節約レシピ「大根の葉の麩りかけ」…７

懐かしいレシピ「ひじき煮」……８

定番レシピ「切干大根」……９

アレンジレシピ「炊き込みご飯」……１０

愛されレシピ「あぶら麩バーグ」……１１

東北応援店紹介……１２

⑤　菓子の木

⑥　佐々木精肉店

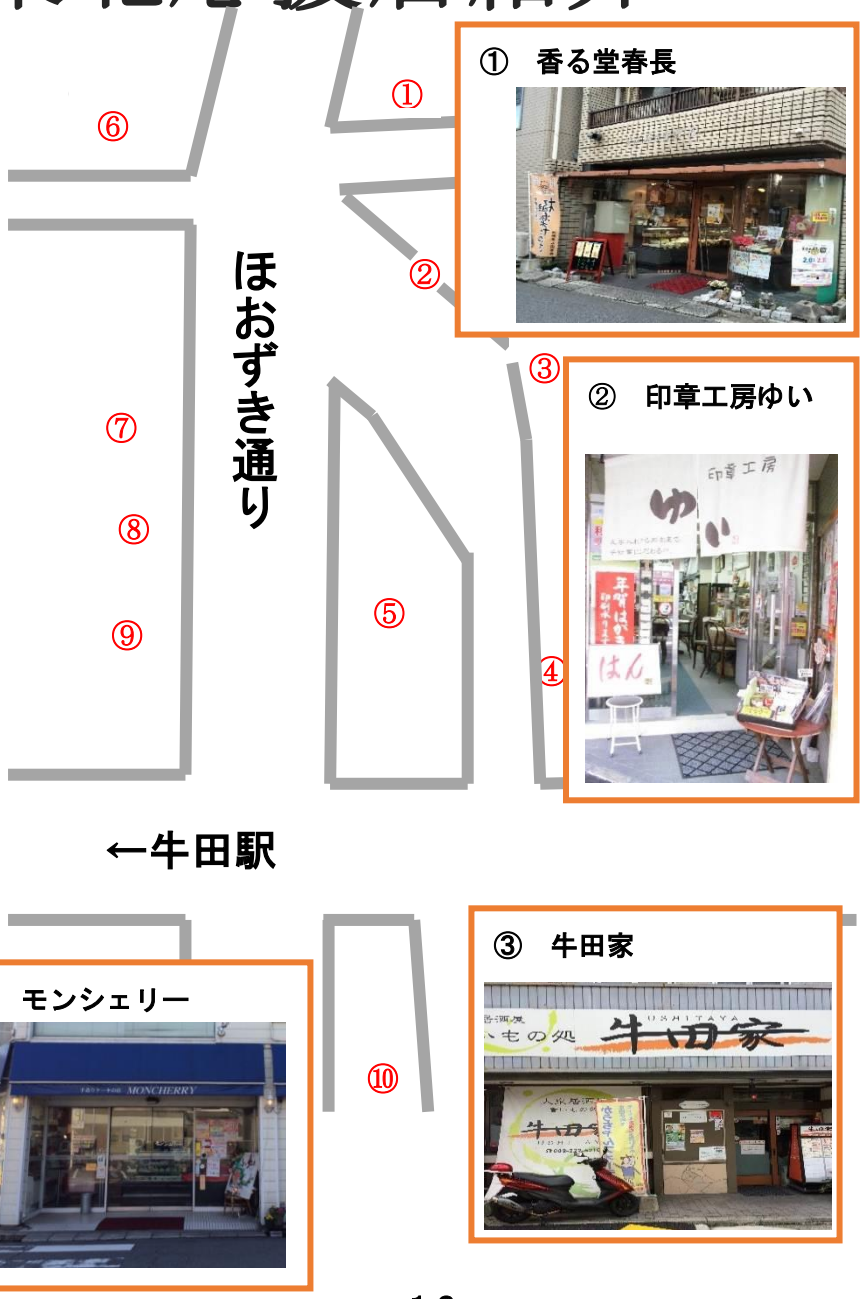
⑦　プチアムール

⑧　髪工房 shiruha

⑨　泰輝住宅

⑩　田中米穀店

東北応援店紹介



① 香る堂春長

② 印章工房ゆい

③ 牛田家

④ モンシェリー

～私たちの想い～

私たちは「地域連携食育セミナー」という、食育の発展のために、地域の食育活動への理解を深め、地域の社会資源を発掘し、地域に密着した食育の方向性を考えるという目的の授業を行っています。

そこで、牛田学区社会福祉協議会「福祉のまちづくりプラン」の全体会に参加させていただき、「商店街活性化部会」で、『「東北を忘れない」牛田商店街活性化運動』という活動が行われていることを知りました。牛田から東北を応援するという活動に感動し、この活動を多くの方々に知っていただきたいという思いから、あぶら麩のレシピ考案という形でこの活動に参加させていただくことになりました。

このたびのレシピ作成にあたり、牛田商店街の方々にもご協力をいただきました。本当にありがとうございました。この活動が牛田商店街の活性化、そして、東北の支援になれば幸いです。

広島女学院大学　人間生活学部　管理栄養学科

～あぶら麩が生み出す東北支援～

あぶら麩に着目して「東北を忘れない」という事業が牛田で行われ始めたのは、東日本大震災から約１年後のことでした。今回私たちがレシピを作る上で、大変お世話になった印章工房ゆい様が、ご友人を通してハンコを提供したことがはじまりです。ご友人からお礼として「あぶら麩」が送られてこられ、混乱期の中で、半壊した工場で懸命に製造されたあぶら麩に感動し、復興支援の活動が芽生えることになったそうです。

印章工房ゆい　藤原通禮さん

愛されレシピ
あぶら麩バーグ

調理時間
約 60 分

牛乳ソース
牛乳……１/４カップ
ウスターソース…大さじ２
トマトケチャップ…大さじ２
粒マスタード……小さじ１

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
249kcal	17.9ｇ	14.7ｇ	1.0ｇ

【材料】４人分

合い挽き肉 300g
玉ねぎ――80ｇ（１/2 個）
ピーマン―40ｇ（１個）
にんじん―60g(1/2 本)
油麩―――10ｇ（小１本）
牛乳――― １/４カップ
卵――――60ｇ（１個）
塩――――小さじ 1/4
こしょう―少々

作り方

① 野菜はみじん切りにし、油麩は細かく砕き牛乳につけておく。
② ボウルに合い挽き肉と①と卵、塩こしょうを加え、粘りがでるまでしっかり混ぜる。
③ たねを４等分にして、手に打ち付けてしっかり空気を抜く。平らな楕円型にする。
④ フライパンに油をしき、たねの中央をへこませて焼き、中まで火が通ったら器に盛る。

＊ブロッコリーとトマトを添える。

麩と違って油麩は香ばしく、パン粉の代わりにハンバーグに入れると旨みが強くなります！

Ｑハンバーグをおいしく仕上げるには？
はじめに両面に焼き色を付けたら、後はお湯を入れて蒸し焼きにしましょう。じゃがいもなどを敷くことで、ハンバーグをお湯に付けずに蒸すことができます。

調理時間
約 60 分

アレンジレシピ 炊き込みご飯

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
392kcal	7.9ｇ	3.2ｇ	1.5ｇ

【材料】４人分

米――――２合
水――――420ml
塩――――小さじ 1/3
薄口醤油――大さじ１
酒――――大さじ１
鶏肉――――80g
A 薄口醤油――小さじ１
A 酒――――小さじ２
油麩――――10ｇ（小１本）
ごぼう――――40ｇ（1/2 本）
にんじん――40ｇ（1/2 本）
しいたけ――20ｇ（3 個）

作り方

① 米を洗米し、水を加えて 30 分おく。
② 鶏肉は薄くそぎ切りにし、Ａにつける。
③ 油麩はいちょう切りにする。
④ ごぼうはささがきにし、水につけておく。
⑤ にんじんと椎茸は線切りにする。
⑥ ①に調味料、具を加えて炊飯する。

炊き込みご飯は野菜とお肉を一緒に炊き上げるため、栄養バランスも摂れて、ご飯とおかずをまんべんなく上手に食べるのが苦手な小さなお子様にもぴったり！具だくさんにしておいしく栄養満点に！

麩を油で揚げてある油麩ですが、植物性油で揚げる製法が一般的なので動物性脂肪の摂りすぎによる心配はありません。約4ヶ月保存可能なので、普段の食卓に加えてみてください！

～あぶら麩について～

麩にはたんぱく質をはじめ、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。麩のたんぱく質は、小麦粉のデンプンから流出した後に残ったグルテンで、そのグルテンを蒸してつくったものが麩になります。そして、その麩を油で揚げたものが「あぶら麩」となるのです。良質の植物油を使い、長い時間丁寧に揚げたものでたいへん風味がよく、日持ちがよいのが特徴です。

麩の効果は、血中脂肪排泄、糖尿病予防、肥満予防、かぜ予防、美肌効果などがあると言われています。効果的な食べ方として、中性脂肪・コレステロール排泄には卵と麩を一緒に摂取するとよいという報告もあります。麩は離乳食など、幅広い料理に活用できます。ぜひ、召し上がってみてください。

あぶら麩の栄養価（100gあたり）

エネルギー	579kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	40.1g
炭水化物	32.0g
ナトリウム	31 mg
食塩相当量	0.1g

http://sendaifu.jp/html/charm/
http://matome.naver.jp/odai/213299458498736530

宮城県B級グルメ

調理時間
約 30 分

あぶら麩丼

【材料】2 人分

油麩――――――15ｇ（大 2/3 本）
ご飯　――――――400ｇ
たまねぎ――――50ｇ（1/4 個）
卵　――――――180ｇ（３個）
かいわれ大根―適量
砂糖　――――――大さじ１
めんつゆストレート―大さじ 4
水　――――――400ｍｌ

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
456kcal	16.3ｇ	6.1ｇ	1.5ｇ

作り方

① 鍋に水と油麩を入れ、ひと煮立ちしたら、たまねぎを加える。
② 調味料を加えてから味がしみたら溶き卵を入れ、ふたをして 20～30 秒ほど蒸らし半熟状に仕上げる。
③ 器にご飯を盛り、②をのせ、かいわれを添える。

お肉のかわりに油麩を使用することで植物性たんぱく質を摂ることができます！

ボリュームのある丼には箸休めの一品を！
まるでお肉を使っているような、ボリュームのある油麩丼には、あっさりとしたお吸い物や、シンプルなお味噌汁やお浸しなどの副菜がぴったり！1 日 30 品目も目標に、さまざまな食材を食べましょう。

http://sendaifu.jp/html/charm/

定番レシピ

調理時間
約 30 分

切干し大根

【材料】４人分

切り干し大根――　30ｇ
油麩――10ｇ（小１本）
人参――30ｇ（1/4 本）
ちりめん――　10ｇ
ゴマ油――　小さじ１
切干大根の戻し汁―　300ml
砂糖――　小さじ１
醤油――　大さじ 1/2
みりん――　小さじ１
出汁の素――　2ｇ

栄養価（１人分）

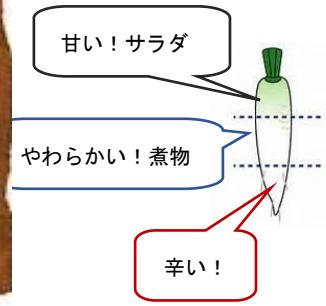
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
68kcal	3.1ｇ	2.3ｇ	0.7ｇ

作り方

① 鍋にゴマ油をひいて、人参、ちりめんと切り干し大根を炒める。
② 切り干し大根の戻し汁と、調味料を加えてひと混ぜする。
③ 煮立ってから、お玉で油麩を軽く沈めて、味をしみこませる。

こんがりと揚げてある香ばしい油麩は、シンプルな副菜とぴったりです！

切り干し大根は、生の大根より栄養価が高いといわれています。女性には嬉しい食物繊維が豊富！便秘を予防し、大腸がん予防につながります。さらに、少量でも満腹感が得られるということで、ダイエットにも効果的！



https://welq.jp/1050

懐かしいレシピ

ひじき煮

調理時間
約 30 分

【材料　４人分

乾燥ひじき—20ｇ
油麩————10ｇ（小１本）
大豆水煮——120ｇ
人参————30ｇ（1/4 本）
ゴマ油———小さじ１
水————200ml
砂糖————小さじ１
醤油————大さじ１と 1/2
みりん———大さじ１
出汁の素——2ｇ

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
110kcal	7.1ｇ	4.9ｇ	1.3ｇ

作り方

① 鍋にゴマ油をひいて、線切りにした人参を炒める。
② 水で戻したひじきを加えて炒め、大豆も軽く炒める。
③ 水と醤油以外の調味料を加えてひと混ぜする。
④ 水を入れ、煮立ってから醤油を加える。
⑤ お玉で油麩を軽く沈めて、味をしみこませる。

油麩は旨味を吸い込む特徴があるため、煮物や汁物との相性がとてもよい食材です！

今まで、鉄を豊富に含む食品として、ひじきがあげられていました。しかし、最近の研究でひじきの使用方法によって鉄の含有率に差があることが分かってきました。ひじきだけに偏らず、様々な食品から鉄を摂取して鉄不足を解消しましょう！

http://www.j-medical.net/food/f-hijiki.html

あったかレシピ

あぶら麩チゲ鍋

調理時間
約 20 分

【材料】２人分

白菜————80ｇ(4 枚)
ねぎ————40ｇ(1/4 本)
もやし———60ｇ（2 つかみ）
豚ロース肉—60ｇ
油麩————10ｇ（小１本）
A
水————300ｇ
キムチの素—30ｇ
鶏がらスープの素—小さじ１

栄養価（１人分）

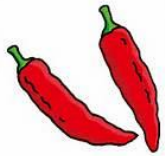
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
144kcal	8.1ｇ	7.8ｇ	1.9ｇ

作り方

① 豚ロース肉はひと口大に、白菜はざく切りに、ねぎは斜め切りに、油麩は約１cm の厚さで切っておく。
② 鍋にＡを入れて火にかけ、具材を入れ煮込む。

麩に含まれるプロリンという物質は肌に弾力を与えてくれるといわれています。便秘解消効果のあるキムチと合わせて摂取することで美肌効果！！

Qキムチの栄養って？
キムチに含まれる乳酸菌で便秘解消、カプサイシンで脂肪燃焼、β カロテンで肌の代謝アップなど女性にはうれしいこと満載なんです！ですが、キムチの食べすぎは塩分の摂りすぎになるので注意してください。



https://welq.jp/1050
https://welq.jp/1086

調理時間
約 15 分

ちょいたしレシピ
あぶら麩卵焼き

【材料】２人分

たまご　――120ｇ（2 個）
油麩――――5g(小 1/2 本)
あおさ　――小さじ１
砂糖　――――小さじ１
醤油　――――小さじ１
油　――――適量（４ｇ）

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
135kcal	8.4ｇ	9.2ｇ	0.9ｇ

あぶら麩のうまみを生かして、調味料を減らせるので、塩分カット！

作り方

① 油麩は小さめの角切りにする。
② 材料すべてを混ぜておく。
③ 熱したフライパンで焼く。

Q たまごは一日何個まで？
健康な人なら 2～3 個は食べて大丈夫です。
食べすぎもよくないので、一日１個を目安にさまざまな料理に活用してみましょう。
たまごは生活習慣病予防によいとされている健康食品です。加熱した卵は、生卵よりも保存期間が短くなるので注意してください。

白い卵も、茶色い卵も栄養価に差はありません！

http://www.nasufarm.com/topic/000014.html

節約レシピ
大根の葉の麩いかけ

調理時間
約 15 分

【材料】２人分

油麩――5ｇ（小 1/2 本）
大根の葉―20 ｇ
削り節――― 2g
ごま油――大さじ 1/2
しょうゆ－大さじ 1/2
酒――――大さじ 1/2
砂糖――――小さじ 1/2

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
47kcal	1.3ｇ	3.6ｇ	0.5ｇ

少し苦味のある個性の強い大根の葉と香ばしい油麩は相性のよいコンビ！

作り方

① フライパンにごま油を熱し刻んだ大根の葉を炒める。
② しんなりとしたら油麩、削り節を入れ、炒め合わせる。
③ 調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める。

再び葉が成長します！

Q大根の葉って栄養あるの？
大根の葉は栄養の宝庫です！ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、鉄分はほうれん草と並んで多く、カルシウムも小松菜に匹敵するほどです！捨ててしまう家庭が多いと思いますが、味噌汁やお浸し、チャーハンなどに活用してみてください。

http://matome.naver.jp/odai/2140357020230579601