



## 麩の歴史

麩は、室町時代初期に、中国へ修行に渡った僧によってもたらされたと言われています。仏教では肉食を禁止しているため、小麦から作られる麩は、重要なたんぱく源として大切にされました。しかし、当時小麦は高価で、宮中や僧堂で、特別なときだけ食された食品だったのです。

小麦たんぱくをベースとする麩の基本的な製法は変わりませんが、時代とともに、原料の品質も変わり、用途や各地の生活様式に適した麩へと発達していきました。

## 日本の伝統食材

# 「麩」の魅力を再発見！

植物性たんぱく質を豊富に含む低カロリー食材として改めて注目を浴びている「麩」。そんな麩にまつわる話を川島さんに教えていただきました。

## 麩はどうやってつくられるの？

小麦粉に少量の塩と水を加えて寝かせるとグルテンが生成されます。これを水で洗うことで、水溶性たんぱく質やデンプンが流れ出し、グルテンの塊を取り出すことができます。

このグルテンの塊が麩の原料となります。このグルテンにもち粉や小麦粉を加えて、麩をつくります。

グルテンが水中に分離してきた成分は、日本の伝統的な工芸品や、文化財の修復などに利用される接着剤（生麩糊）として使用されます。昔の人は素材を有効につかうことが上手だったのでですね。

◀生麩の原料のグルテン  
グルテンに加える、もち粉や小麦粉にもこだわりが。「良いものをつくるために材料は惜しみません。もち米や小麦の風味、製粉技術で粉の良し悪しははっきりします。」

◀グルテンに小麦粉を足して角麩にするもの  
小麦粉を加えて練ったグルテンを巻きすだれにくるみ整形します。東海地方独特の角麩のギザギザはここでできます！



ふひょう  
(株) 麩兵  
川島 兵太郎 社長

## 生麩と角麩の違い

### 生麩

グルテンにもち粉を加えて、蒸しあげたものです。もち粉が入ることで、もちもちとした歯ごたえが味わえます。

### 角麩

岐阜・愛知・三重北部で主に食べられる角麩。グルテンに小麦粉を加え、すだれなどで整形し、煮たものです。角麩の独特な食感は長時間煮ても、とけたり、やわらかくなったりしません。煮物やすき焼きはもちろんから揚げや炒め物に、ちよっと変わったベーコン巻きで焼いたり、ミートグラタンに入れてもおいしいです。麩兵の角麩は下準備いらずで調理できます！

## 高タンパク、低カロリーの麩

たんぱく質が豊富で、低カロリーな麩は、健康を気遣う人におすすめの食品。

麩の主な成分は植物性たんぱく質。その他にナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛などのミネラルも豊富です。消化がよく、高齢者、幼児の食事にもおすすめ。

とくに、植物性たんぱく質は、肉などに含まれる動物性ものに比べ、低カロリーで吸収率が良いのが特徴。また、保水力が高いので、少量でも満腹感が得られます。普段の食事でお肉を摂りすぎてしまう人は、麩をバランスよく取り入れて、食卓に変化を出してみたいかがでしょうか。

## 生麩のおいしい食べ方！

### 生麩のステーキ

**材料**  
生麩、片栗粉、焼き油、にんにく醤油【醤油 25ml、みりん 30ml、料理酒 20ml、おろしにんにく 7.5g、昆布 5cm 角】  
**作り方**  
①生麩に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。  
②①に、にんにく醤油を回し入れ、焼き上げる。

### 生麩のわらび餅風

**材料**  
生麩、きな粉・砂糖（同量）、塩少々  
**作り方**  
①生麩を 1.5cm 角に切る。  
②きな粉と砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。  
③食べる直前に、①の生麩を②でまぶす。  
※ 砂糖を入れずに、きな粉をまぶして黒蜜をかけてもおいしいです。

★ポイント★  
生麩を切るとき、その都度包丁を水でぬらすと断面がきれいに切れますよ。  
DEKO モニター 各務原市 匿名

### 生麩の天ぷら

**材料**  
生麩、大根おろし、薬味ネギ、おろししょうが、天ぷら粉、揚げ油、天つゆ・ポン酢（お好みで）  
**作り方**  
①生麩を 1.5cm に切り、天ぷら粉をまぶして 180℃の油で素揚げする。  
②大根おろし、薬味ネギ、おろし生姜を添え、天つゆやポン酢などでいただく。  
※ 生麩は、油との相性が Good！揚げだしもおすすめです。

★天ぷらにしました。ものすごくおいしかった・けど、質より量の子供たちはもつと食べたかったらしい・です。  
DEKO モニター 瑞浪市 やまのためきさん

### 生麩の天ぷら

### 生麩の田楽

★田楽風にして味噌をつけて食べると、香ばしくてふわっとして美味しいです！！  
DEKO モニター 恵那市 Kさん

### 生麩の刺身

★年末に購入して刺身として食べました。おいしかったです。  
DEKO モニター 多治見市 匿名