

11月13日 木曜日

〈日本のB級グルメ〉

宮城県B級グルメの油麩丼、わかめとじゃこ和え、ずんだ白玉

油麩とは、仙台麩とも言われ、麩を油で揚げます。揚げることでこくが出て味わい深くなります。麩の原料は小麦粉です。小麦粉に水を加えてよく練り、水洗いを繰り返しタンパク質のグルテンだけを取り出し、さらに小麦粉を加えて加工します。麩が誕生したのは中国です。日本に入ってきたのは室町時代という説があります。最初は仏教と結びつき肉食を禁じられていた修行僧たちの貴重なタンパク源として精進料理に使用されていました。グルテンとは、植物性の物に含まれているタンパク質です。グルテンはチューインガムのように粘りがあります。天ぷらを作るときに小麦粉に水を加えて作りますが、かき混ぜすぎるとねっとりとした衣になってしまいます。天ぷらをサクサク作るための工夫は小麦粉に水を加えてからさっくり混ぜてつくるのがコツです。これは良くかき混ぜることでグルテンが形成されるためなのです。

また、ずんだとは枝豆のことです。枝豆は大豆になる前の野菜の栄養を持つ緑黄色野菜です。宮城県と言えはずんだを使った様々な料理があります。今日は白玉団子にずんだの餡をかけたデザートです。枝豆は大豆の持っていないカロテンやビタミンCも持っています。今日は畑のお肉といわれる植物性のタンパク質を取り込み、郷土のグルメを味わいましょう。

