

献立ひとくちメモ

3月22日(火)



油揚げのお話です。

カリカリサラダの「カリカリ」の正体は油揚げです。油揚げとは、豆腐を薄く伸ばして揚げたものです。歴史は古く、江戸時代初期にはあったとされています。当時、油は高級品であり、食べ物としてではなく、夜道を照らす明かりの材料として使われていたそうです。

油揚げはたんぱく質以外に、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」「マグネシウム」「リン」が豊富に含まれています。ほかにも、骨粗しょう症を予防する「イソフラボン」、肌や皮ふを健康に保つ「サポニン」、脳を活性化させる「レシチン」、貧血予防になる「鉄分」なども多く含まれています。