



ちよつと勉強室 No.74

今回のテーマは **豆 腐**

(1) 基礎知識

季節や老若男女を問わず万人に向き、私たち日本人の食生活に欠かせない食材といえば、「豆腐」ではないでしょうか。実は、豆腐発祥の地は中国です。起源ははっきりとしていませんが、2,000年あまり前にさかのぼり、漢の高宗の孫で、有名な武帝の伯父に当たる淮南王劉安^{わいなんおうりやうあん}の発明にあるという伝説があります。淮南には発祥地として石碑も建てられ、毎年9月15日には中国豆腐文化節という祭りもあるほどですが、発祥地に否定説もあります。

日本には奈良時代、遣唐使により伝えられたという説がありますが、これも明確ではありません。書物では奈良春日大社の記録に残っているのが最初です。初めの頃は豆腐といえば高級食材で、僧侶を中心に特殊階級の食べ物でした。江戸時代初期(徳川家康・秀忠の時代)には、庶民は豆腐の製造を行ってはならず、農民は食べることが許されない禁令が出されていました。三代目家光の頃は、豆腐は贅沢品として、農民の製造をはっきり禁じていたそうですが、その家光の朝食には、豆腐の淡汁、さわさわ豆腐、いり豆腐、昼の膳にも擬似豆腐などが出されていた旨の記録が残されているそうです。本格的に庶民の食べ物となったのは、江戸中期に入ってからです。天明2年(1,782年)に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は爆発的な人気を呼び、翌年「豆腐百珍続編」が出版されたほどです。

(2) 豆腐の添加物

豆腐には、製造過程において主に2種類が一般に使用され、使用基準など食品衛生法で決められています。

消泡剤：砕いた大豆を加熱すると泡が生じ、食感や日持ちが悪くなるために使用します。高酸化油・グリセリン脂肪酸エステル・シリコーン樹脂等が使用されています。これらは食品衛生法で、加工中に消滅または最終食品に残っても微量な加工助剤として扱われます。

凝固剤：大豆たんぱくは、マグネシウムやカルシウム等の塩類や酸によって凝固します。凝固剤が無いと豆腐は出来ないので。凝固剤の種類により、固まり方や出来上がりの柔らかさ等が異なります。

硫酸カルシウム(すまし粉)＝天然のものは石膏から作りますが、現在は合成品が多いです。水に溶けにくく凝固反応が遅いため使いやすく、また保水力が高いので、舌触りの良い滑らかで弾力のある豆腐が出来ます。使用量が多くなると渋味が出ます。

塩化マグネシウム(にがり)＝海水から塩を採った残りから産出されます。戦時中に軍事物資に使用されたことから使用が大きく減少しました。水に溶けやすく凝固反応が速いので、技術を要しますが大豆の甘みを引き出すため、最近、見直されています。

グルコノデルタラクトン＝澱粉を原料に発酵法で作られています。他の凝固剤は塩類で反応するのに対し、酸で反応します。水に均一に溶けやすく凝固反応が遅いので、キメの細かい豆腐ができ絹ごし豆腐や機械製造に向いています。使用量が多くなると酸味が出ます。

(3) 注目される成分

大豆そのものは消化吸収が悪いのですが、その加工品「豆腐」は加熱等、製造の過程で消化吸収が良くなり、大豆の栄養分がまるごと摂れるスグレモノになります。大豆に含まれるエグミ、渋味、苦味の主成分で、煮ると出てくる泡に多く含まれるトリプシンインヒビターやヘマグルチニン、大豆サポニン、かつては溶血作用などの害があると言われていましたが、最近では、強い抗酸化作用を持ち、体内において脂質の過酸化を抑制し代謝を促進させるほか、抗変異原性があり細胞の突然変異を抑制することから抗発ガン作用に期待が持たれています。

大豆イソフラボンは、最近特に研究が進められているポリフェノールの一種で、女性ホルモンのエストロゲンに化学構造が似ており、体内で似た生理作用が得られます。

レシチンはコレステロールの血管壁沈着を防ぐことから、動脈硬化や脂肪肝を防ぎます。また、脳神経伝達物質の合成に不可欠な物質で、記憶力を高めたり、老人性痴呆症を防ぐ働きもあります。

グリシニンは、大豆タンパク質の50%近くを占める成分で、コレステロールの排泄を促し中性脂肪や、インスリンの血中濃度を下げる働きもします。