

味な提言

第8回 おからの話「利用法多彩な副産物」

豆腐を作る際に必ず発生する副産物が「おから」です。おからの語源は大豆の殻で、丁寧語の「お」がついておからになりました。ほかにも白色から「卵の花」と、白い花にダブらせた言い方もあります。今では古語になっている地域も多いのですが「雪花菜（きらず）」というのもあり、包丁で切らない（切らず）物ということです。

調理法はおから煮が代表的で、乾いりして作るいりおからが一般的です。いることによって水分が減って吸水性が上がり、だしの味染みがよくなるからです。かつては十分な冷蔵設備がなかったため、傷みが早かったこともあります。衛生的で新鮮なおからが手に入れば、いらなくてもそのまま使えます。



子ども時分のわが家では、冬にすき焼きをすると、翌日に残った汁に生おからを入れた簡単なおから煮がよく出てきました。このおから煮の味付けは、最後に食酢を少量加えるのがポイントで、味が締まり、おいしく食べられます。魚の煮汁でもおいしくできますので、一度お試しあれ。かつて三河地方では、冬大根の収穫時になると、農家の方がバケツでおからを買いに来ました。大根のおから漬けにするため、塩漬けした大根をおからとサッカリン、色粉を入れて漬け込みます。防腐剤を入れないので、春までに食べきってしまいましたが、黄色のたくあんが冬の食べ物だったゆえんです。

家を新築すると、やはりバケツでおからを買いにいりました。おからを手ぬぐいに包んで敷居や廊下、床の間を磨くとピカピカになるということで重宝されたものです。女性の洗顔用にも、さらじに包んで使ったと聞きます。今はやりの豆乳ローションも同じ効果ですね。

現在のおからの利用法は、産業廃棄物として処理されるものもありますが、ほとんどの大手メーカーは乾燥処理を持って衛生的に処理し、食用や飼育用に有効利用されています。乾燥おからは、繊維質やタンパクを質多く含む有効な食材ですが、パンなどのように膨らます食品は、膨化阻害を起こし、食感のざらつきが気になります。これらを上手にカバーできれば、面白い商材になります。食品以外でも猫砂やきのこの培地、釣りのまき餌、プ

ラスチック製品の増量材などにも使われています。

最近はおからでない豆腐もありますが、まだまだ主流ではありません。大豆を粉砕するコストがかかるというのが大きな理由ですが、食味や食感が普通の豆腐の味を超えないという点がポイントでしょう。食物繊維たっぷりのおからを煮物だけでなく、ハンバーグ、コロッケなどに使い、ヘルシーなメニューもたまにはいかが？