いいね！ 農業センター君

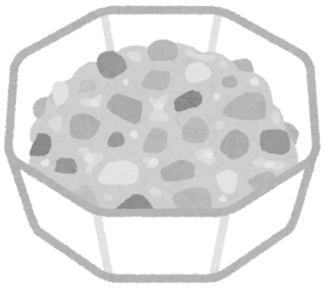
副産物？いえいえ立派な栄養源

「おから」、豆腐つくりや豆乳つくりの副産物ですが、最近見ることが少なくなりましたね。一部の豆腐屋さんでは豆腐を買っていただいたお客さんに無料で進呈というところもありますね。おからの「から」は殻で「残ったもの」で理解できます。

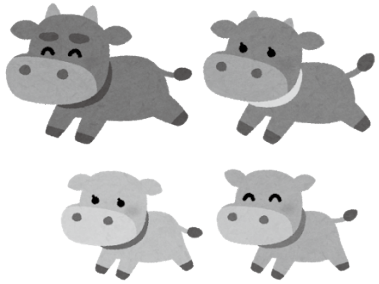
でもこのおから、「残ったもの」のわりに結構な成分を抱えています。本家本元の「豆腐」と比べてもそん色がない成分です。ただし水分が異なりますので、「豆腐」の水分に合わせると各成分はおおむね１/2になりますが、水分をそこまで上げて食べることは無いので、煮炊きした調理品は「生」と同じでバランスの取れた食品ですね。また炭水化物はほとんどが食物繊維で整腸作用、コレステロール低下に関わる成分ですね。またビタミンKが豊富で、血液凝固と骨の健康維持に重要な脂溶性ビタミンです。副産物でもおいしくいただけ体にもいいのは、いろいろなものがありますね。

豆腐とおからの成分比較

	熱量Cal	水分ｇ	たんぱく質ｇ	資質ｇ	炭水化物ｇ
豆腐（木綿ごし）	72.0	86.8	6.6	4.2	1.6
おから（生）	111.0	75.5	6.1	3.6	13.8



それも副産物？貴重品になりました



筆者の昔の勤務先で畑作専業経営を営んでいる優秀な農業者の方がいました。牛を７頭ほど飼い、肥育して出荷してました。もちろん販売収益が入ります。でも経営者が欲しかったのはその牛たちの糞尿（堆肥）でした。「これがあってこそ低コストで多収な作物に繋がる」。誰もが一目置く農業者でした。なかなか堆肥も入手しづらいご時世、緑肥等でどうカバーできるか？さあ腕のみせどころ！