

あったか ところてんうどん



材料

粉末寒天	1袋(4g)
水	350ml
和風だしの素	小さじ1
めんつゆ	2カップ
豚肉	100g
人参	1/4本
山菜(水煮)	100g
しめじ	1/2パック
エリンギ	1本
ねぎ	1/2本

作り方

- ① 鍋に水と粉末寒天1袋を入れ、火にかけ、かき混ぜ煮溶かします。沸騰したらふきこぼれない程度の火にして1~2分間沸騰を続けます。
- ② 和風だしの素を入れて溶かし、火からおろして四角い容器に流し、冷やし固めます。
- ③ 鍋にめんつゆを入れ、中火にかけます。煮立ったら、豚肉を加えます。豚肉の色が変わったら、他の材料を加え、ひと煮立ちさせます。
- ④ ②が固まったらところてん突きで突いて(又は包丁でせん切りにして)60℃位のお湯につけて温め、湯を切って器に盛り、③をかけます。

※お湯に入るとダマになりますので、水に入れてから火にかけてください。

※水の量を加減することでかたさの調節をしていただきます。

寒天オリゴ糖

寒天は、紅藻類に含まれる多糖類の『ガラクトース』と『3,6-アンヒドロガラクトース』とが交互に直鎖状に並んだ『アガロース、アガロペクチン』という糖鎖からできています。寒天を加水分解すると、還元末端に『3,6-アンヒドロガラクトース』を持つ『アガロピオース(2糖)』、『アガロテトラオース(4糖)』、『アガロヘキサオース(6糖)』、『アガロオクタオース(8糖)』などの「寒天オリゴ糖」が生成されます。

タカラバイオ(株)様のさまざまな研究の結果、この「寒天オリゴ糖」には、動物試験において、がん細胞に

特異的に自殺を引き起こさせる「アポトーシス作用」や「活性酸素を抑制する作用」、「解毒酵素を活性化させる作用」などが発見されてきました。昔から「寒天は体にいい」と言われてきた事に、科学のメスが入れられたのです。

今はまだ薬としては実用の段階ではありませんが、今後この「寒天オリゴ糖」の研究が進み、医療の分野でも「寒天」が皆様のお役に立てる日が来るかもしれません。