

食物繊維豊富で低カロリー

納豆菌入りおから

食品の研究、製造販売などを手掛ける日本海藻食品研究所（本江町）は、おからに納豆菌を混ぜて発酵させた食品「納豆おから」を開発した。粘りがなく、納豆が苦手な人も手軽に栄養が取れるよう工夫した食品で、同研究所の担当者は「子どもやお年寄りにも食べやすく、おからと納豆の栄養を一度に取れる」として商品化を目指す。

納豆おからは、蒸したおからに納豆菌を混ぜ、炊飯器の中などで菌を発酵させて作る。豆腐の製造過程で生じるおからを使用しているため、低カロリーで、食物繊維なども豊富という。

粘り気がない

粘り気がないため食べやすい



日本海藻食品研究所 みそ汁やドレッシングに

すく、みそ汁やドレッシングに溶かしたり、天ぷらの衣に混ぜたりと、さまざまな料理に使える。日本海藻食品研究所の白石良蔵会長が、粘りのある食べ物に苦手とする人や、病気などで箸をうまく使えない人にも食べられる納豆を作れないかと、10年前から試行錯誤を重ね、ようやく完成させた。

白石会長は「健康のために納豆を食べたいが、苦手でなかなか手を出せないという人は多いはずだ。日々の食事に気軽に取り入れてほしい」と話した。研究所は、納豆おからを作る技術の提供先を募る。

納豆菌を混ぜた「納豆おから」

本江町