

# セルピ工通信



第 8 6 号 2004年7月10日

発行所: ベーカーズ・ブレイン

<http://www.bakers-brain.com/>

本部 / 〒160 - 0023

東京都新宿区西新宿7 - 1 - 7 - 420

食文化交流振興会 内

E - MAIL [sasamoto@bakers-brain.com](mailto:sasamoto@bakers-brain.com)

発行人: 笹本正男 毎月2回10日・25日発行 (無料)

## いぶす... (3)

【燻煙材】理論的には、どの木も燻煙材にはなるのですが、やはり適した木、適さない木というものがあります。それぞれ特徴がありますので主なものについて紹介しましょう。

さくら: 国産の燻煙材として最もポピュラーで、ソメイヨシノではなくヤマザクラが使われます。香りはかなり強いほうですから、マトンやポークなどクセのある肉類はマイルドな味わいに仕上がります。他の燻煙材との相性も良いので魚などの淡白な材料でもOK。初心者向き。 なら: 日本全国に分布するミズナラ。葉は、ギザギザの長楕円形で実はドングリと言え知らない人はいないでしょう。タンニンを多く含むので材料の色づきが早く、魚介類との相性もよく、さくら同様初心者向き。 ぶな: 日本特産の落葉樹で樹皮

に斑紋があるのが特徴。5月に黄色の花を咲かせ、クリによく似た小さな実をつける。タンニンを多く含む、やや渋みのあるスッカリした香りは魚介類に向く。りんご: 果樹特有の甘みがあるのでもマイルドに仕上げたいときに向いている。鶏肉や白身魚など、クセのない淡白な素材によく合う。オニグルミ: 山林ではなく川沿いに育成し、枝に黄褐色の柔らかな毛が密生しており、夏に3cmほどの実をつける。燻煙材の中で最も堅く魚介類、肉類ともに相性が良く、香りがとても良い。ヒッコリー: 北米原産のクルミ科の木。日本では東北、北海道地方で植栽



スモークチップ

されていて、実は脂肪分が豊富で甘い。欧米では最もポピュラーな燻煙材でオニグルミ同様、魚介類、肉類ともに相性が良く、特にベーコン、ハムなどに使われる。

燻煙材の好みは、国民性や地域性によって違う? ドイツではネズ(ネズミサシ)、ブナ、カバが好まれ、オランダではカシ、デンマークではアカマツ。ヒッコリーはアメリカ、カナダといった具合ですが、それぞれが最適だということではなく簡単に手に入るから使う頻度が高く、結果的に燻煙材の好みは国民性や地域性によって異なったものと思います。価格はマチマチですが、前回紹介したスモーク・ウッドタイプは、さくら、なら各種220gで340円ぐらい。チップタイプは、くろみ、なら各種500g入りで360円、ヒッコリーは、500gで470円と少し高くなります。(ベーカーズ・ブレイン代表 笹本正男)

## ベーカリー紀行~「食物繊維」

第六の栄養素といわれている「食物繊維」は飽食の現代において不足している栄養素。水溶性(野菜に含まれるペクチンなど)と不溶性(穀物の多く含まれるセルロース)の2種類があり、その効果は大きく分けて4つあるといわれています。1つ目は口や胃などの消化器系に関するもの。食物繊維が多くなると長くかむ必要があり、唾液が多く分泌され、そのため胃の中の内容物が増え、満腹感が得られます。唾液が多く分泌されることで虫歯の予防にもつながります。また小腸や大腸においても栄養素の吸収を遅らせたり、大腸の細胞を作るエネルギーとなったりなど、大腸がん・大腸の病気を防ぐ効果があるといわれています。2つ目はコレステロール代謝。食物繊維を多くとっている人は摂取の少ない人と比べて、血清コレステロール値が低いことが科学的に証明されており、動脈硬化の予防に望ましいのです。3つ目は血糖値上昇の抑制。水溶性食物繊維であるペクチンを多く含む食物を摂取することで血糖の上昇が抑制されます。4つ目は腸内の清掃。整腸を遅らせる毒性を抑制し、また有毒物質の吸着作用により抑制すると考えられています。食物繊維の摂取量は昭和30年に22.2g、

## 馬來屋台天国(9)~ 客家類

クアラルンプールの屋台村で「客家類」の看板を発見。名前に惹かれて食べてみた。客家は「ハッカ」と読む。客家人は中国人の中でも少数集団に属する。中国南部に点在する客家人特有の大きく円形の住居、いわゆる「客家土楼」をご存知の方もいるだろう。

本来中国の北部に居住していた客家人は、北方遊牧民族の侵入で次第に南下。現在の主な居住地域は福建・広東省の境の山地だが、それは彼らが南下して来た頃には平野部の土地はすでに福建人や広東人のものとなっており、山岳部の土地しか残されていなかったから。厳しい境遇の中で奮闘し、子弟教育昭和60年に17.3gと減少しています。必要摂取量は20~22gといわれており、いかに不足しているかがわかります。それに対して食物の総摂取量は1100gから1340gと約1割増加しています。食物繊維の多い食品として、きくらげ黒、干しひじきがあげられています。このようないろいろな効果が期待される食物繊維を手軽に補えるパンとして売り出されたのが「爽快健美」(エヌビーエス)。3枚で157円と少々高めですが、是非試したいと思います。(食生活アドバイザー 関川みゆき)



クアラルンプール中華街のホーカーセンター(屋台村)。肉骨茶や海南鶏飯も食べられる。



客家類一杯4RM(約120円)。そば肉、椎茸とかまぼこが載っている。つけ麺風のあっさり味。



きしめん風の幅広麺。なお、客家料理には内陸山地という風土から乾物や漬物が多いという。

に力を注いだ客家人には医師、弁護士、政治家となる者も多く、シンガポールのリークワンユー元首相や台湾の李登輝元総統など大物を輩出。客家人の努力を思いつつ客家類を噛みしめると、なんだかヤル気が湧いてきそう。 (中小企業診断士 松沢裕之)

次号は、2004年7月25日頃発行の予定です。

## 情報交換 投稿はこちらから [カンタン! 投稿フォーム](#)

世界初! 電子レンジ方式の生ゴミ処理機「DRY職人ミニ」  
2001年5月施行の食品リサイクル法は、2006年5月に食品廃棄物を20%削減することを事業者に課しています。小売店や飲食店の経営者にとってはまさに頭痛のタネ...でも大丈夫! 21世紀のゴミ職人ともいべき、画期的な生ゴミ処理機があるのです。それは

「DRY職人ミニ」。電磁波で物質の分子を振動させ、その摩擦により過熱、水分蒸発させる電子レンジ方式は世界初で特許も取得。臭わないしCO<sub>2</sub>の発生もありません。ゴミ減量能力(重量比)はコンビニ廃棄物で約50%ですから、すでに大手コンビニが導入を決めたのもうなずけます。省スペース設置、ワンタッチ全自動操作、もちろんランニングコストの低減にも効果あり。詳しくは、[マルカエンジニアリング株式会社](#)(TEL:03-5733-5800)までお問い合わせ下さい。