

脳響水のうきょうすい

で脳も体も健康に サトイモの新しい食べ方

国家公務員共済組合連合会 水府病院 看護部次長

中西 京子



収穫の時期を迎えるサトイモですが、みなさんは日頃、どのように食べていますか。「煮つ転がし」「サトイモとイカの煮物」「けんちん汁」など、和食の定番料理でしょうか。旬の時期ならではの食べ方なら焼いた「きぬかずき」。

さらに、食べられるのは、いもだけではありません。葉の茎「いもがら」「ずいき」もよく知られた食材です。

今、サトイモブームが…

今、全国各地のサトイモ産地で、新品種、サトイモを使ったお菓子や惣菜などが続々と登場し、「サトイモブーム」が起きていることをご存知でしょうか。

「脳響水」は、生のスライスした国産サトイモのさらし水を煮詰めたものです。平成二二年二月に水戸市で誕生し、全国的にも知られています。

サトイモ産地ではなかった

からこそ生まれた斬新でユニークな、「いもらしき」とか「ほかのいもの代替」「親いもの活用」といった従来のサトイモ加工品とはまったく異なる発想から出ています。

サトイモの推奨品種は「石川早生（いしかわわせ）」です。作ってみよう！

作り方はいたって簡単です(図)。まずサトイモの皮を薄く剥きま

スライスしたらボールに入れて

水を加え、さらし水を作ります。これを長時間加熱し、冷ますと脳響水Aのできあがりです。一番だし、二番だしといった

だしを取るときの要領で、水さらしと加熱をさらに二回繰り返し、脳響水B、Cが作られます。

加熱前のさらし水は透明度の異なる乳白色ですが、二回目(脳響水B)のさらし水は加熱途中から赤く色づき始め、冷めるとつれ、赤みを増していきます。

脳響水Aの液色は白、Cは無色透明です。

お料理水として自由に使える

脳響水は米、小麦、牛乳、卵をはじめ、肉や魚、果物・野菜を使った料理の調理の際に、練り込んだり、浸み込ませたり、振りかけたりしただけで、食味、色味や香味を良くしたり、日持ちを向上させたりできます。

家庭料理から業務用まで、おいしく作れて食べられる「お料理水」として幅広く活用されています(表)。

水にさらしたあとは

水さらし後の生チップは、シヤリシヤリ感のある食感の良さから、ゴボウやレンコン、タケノコなどの代用として重宝します。素揚げしたり、炒め物にしたり、梅酢やキムチの素を和え

図 自炊脳響水の作り方

〔材料〕 土付きサトイモ、水
 ●いもと水の比率はA、B、C共通の3対7です。
 例) 3kgのいもで水の量は7ℓとなります。
 ●小さいもを使用します。加工のしやすさからできるだけ大きなサイズのものを使うとよいでしょう。

〔道具〕 ピーラー、スライサー、ボール、ザル、鍋、お玉
 ●いもの皮むき、スライスで包丁は使いません。京セラ製のセラミックピーラー、スライサー（厚み：1.3mm）の使用を推奨しています。
 ●ピーラー、スライサーを使う際にはゴム手袋の着用、プロテクターの使用など、安全に注意して作業を行ってください。
 ●ザルは、いもと水を分ける際に使用します。できるだけ目の細かいものを選びましょう。うまく水切りできない場合、野菜水切り器を活用しましょう。さらに、切った水の中のいもの皮や繊維クズをきれいに取るこし布などがあればさらに便利です。

〔保存容器〕 使用済みペットボトル、ガラス瓶など
 ●ボトル、キャップは赤ちゃんの哺乳瓶の消毒で用いられているミルトン溶液などを使い、消毒しておきましょう。
 ●冷蔵庫に保存し、1週間程度で使い切ってください。冷凍すれば、長期保存も可能です。

〔手順・A〕
 ①いもを水洗いし、皮をむきます。
 ②①を1.3mmくらいの厚さにスライスします。
 ③②をボールに入れ、水を加えます。
 ④スライスしたものが一枚一枚浮かんでいる状態にし、1時間置きます。
 ⑤ザルを使い、水切りをします。
 ⑥⑤の水を鍋に入れ、強火で加熱します。灰汁が出てきたら、お玉でこまめに取ります。
 ⑦沸騰したら、噴きこぼれない程度まで火を弱め、さらに30分加熱します。
 ⑧鍋からボールに移し、冷まします。

※B、Cを抽出する際には、③～⑧までの手順を繰り返します。ただし、水さらしの時間は24時間となります。長時間の水さらし作業は、できるだけ涼しい場所で行ってください。

て漬物にしたりなど、余すところなく使えます。

「脳響」の由来

「脳響」という言葉は私の造語で、新時代の医療・健康増進コンセプト「脳響袋操（のうきょうたいそう）」に由来しています。脳が健康でなければ、からだ

（袋）の健康を保つ（操る）ことはできない。脳の健康は一体感や連帯感が生まれ、良好な人間関係が作られることによって増進される。つまり「出会いは学びであり、生きること」という考え方を漢字四文字で表現したものです。

日本人の食生活に馴染み深

表 脳響水の使い方

	用途	効果
A	米飯、パン、麺類、菓子、乳製品、卵料理、豆腐、スープ類、飲料	●しっとり感、もちもち感が持続するなど、口当たりが良くなる ●日持ちが向上する ●発色が良い ●後味を良くする
B	肉料理、魚料理の下ごしらえ	●肉質を柔らかくする ●脂肪をサラサラにする ●嫌な臭みを消し、うま味を引き出す ●時間が経ってもジューシーさが失われない
C	果物、野菜の加熱調理	●甘みが増す ●加熱後の退色を抑え、発色を良くする ●青臭さやえぐみを取る ●繊維の劣化を遅らせる

い食材、サトイモに光を当て、人と人の絆を強めることができたら、「協同の力」のシンボル、「農協（のうきょう）」という言葉の響きを大事にしたこの思いつきから、脳響水と命名しました。

自分流にアレンジを

脳響水は、サトイモと水さえ

あれば、身近な調理道具を使っても、誰もが簡単に作る事ができます。いもはお店で買うのもよし、家庭菜園の採れたてを使うのもよし、栽培法や使う水に凝ってみるのもよし。

今日からみなさんも脳響水の自炊にチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。

お手軽・簡単レシピ ☆☆☆

脳響ハンバーグ

●材料（2人分）
 挽き肉 300g サラダ油 小さじ 1
 脳響水B 大さじ 6 塩、コショウ 適量

●作り方
 ①挽き肉に脳響水B、塩、コショウを入れます。菜箸を使って、全体に粘りがでて、まとまりがよくなるまでかき混ぜます。
 ②フライパンに中火で油小さじ1を熱し、挽き肉をお玉ですくい取り、ゆすりながら形を丸く整え、フライパンに並べます。
 ③ふたをし、10分経ったら裏返し、さらに5分焼きます。
 ※みじん切りにした生チップをハンバーグのつなぎにする場合は、電子レンジであらかじめ加熱しておいたものを使います。