



だご汁は郷土熊本
の長寿健康食



かねこ としこ

熊本のだご汁

熊本で被災されたみなさん、お見舞い申し上げます。

私は熊本で育ちました。

熊本がんばれ！ おてもやんがんばれ！ 肥後もっこすがんばれ！ くまもんがんばれ！

熊本で思い出すのは、子どものころ、祖母や家族と一緒に作っていた、熊本の郷土料理『だご汁』です。

『だご汁』のことを調べているうちに、『だご汁』は郷土熊本の誇る長寿健康食だと知りました。

私の懐かしい思い出の味です。

被災者のみなさん、だご汁は食べられましたか？

母から聞いた話では、だご汁は戦争中に代用食として、よく食べられていたそうです。

そこで、みなさんに、『だご汁』の作り方と、だご汁を食べ続けたときに、栄養学的にどんな効果がある長寿健康食であるかをお知らせしたいと思います。

だご汁の作りかたは、まず、小麦粉に水を加えていき、耳たぶの固さにこねて、ぬれた布きんをかけて、ねかせておく。

うま味だしのために、油揚げや鶏肉を一口大に切って入れる。

野菜は、季節に合った、ありあわせのものでいいが、種類は多めの方がいい。

にんじん、大根、ごぼうの根菜類の他に、里芋、小松菜かねぎ、しいたけをあれば加える。

いちょう切りか短冊切りにして、火がとおりやすくする。

鍋に湯を沸かし、これらの具材を火のとおりにくい、根菜から順に煮ていく。

そして、ねかせておいた小麦粉を、舌のようにのぼしながら、平らな団子にしていれて煮る。

小麦粉を丸めて、伸ばしたものをちぎって入れることもある。これは『ひっきりだご汁』と呼ぶ。

味付けは、しょう油を入れたすまし汁にするか、味噌仕立てにする。

私が、子どもの頃は、祖母がだんごを好きな形に作らせてくれました。

私は、丸めた小麦粉を指でつまみあげて、平らにし、六角形の『亀』の形を作って、だご汁に亀を入れて、食べるのが楽しみでした。

だご汁の栄養

懐かしいおばあちゃんの味、だご汁の材料の栄養成分についてご説明します。

①小麦粉

ビタミンB1・B2・Eを含み、体力回復、イライラ防止に効果があり、胃腸を丈夫にする。

②油揚げ

レシチンやリノール酸が、コレステロールを取り除き、血管を正常に戻す。

③大根

大腸ガンの予防に有効なのが、特筆すべきところで、胃腸薬のように、胃腸の働きを整える。というのは、ジアスターゼ、カタラーゼ、オキシターゼなどの消化酵素が含まれているからである。

また、食物繊維が腸の老廃物を取り除くし、ビタミンCやリグニンがガン細胞の発生を抑制する。含まれている消化酵素には、魚の焦げに含まれる発がん物質を分解する作用もある。

辛味成分のイソチオシアネートには血栓を防ぐ作用や解毒作用があり、発がん性物質の活性化を抑える作用もある。

④ごぼう

ごぼうを食用にしているのは、主に日本人だが、食物繊維（イヌリン、セルロース、リグニンなど）が多く含まれているため、大量の水分を吸収して、腸内環境を整えて、コレステロール値を下げる。

リグニンは、大腸ガンの原因物質を体外に排出し、ガン予防効果と抗菌作用がある。

イヌリン・セルロースは血糖値を低下させるので、糖尿病・動脈硬化を予防する。

また、イヌリンは腎機能を高め、利尿効果があり、腎臓を活性化することで、血液の循環もよくなり、イヌリンの効果は美肌にもよい。

⑤にんじん

にんじんは、大根とともにガン予防に効果がある。にんじんのカロテンは肺と膵臓のガン防止に有効といわれていて、 β -カロテンは抗酸化作用が強く、免疫力を高め、老化を防止し、美肌を作る。

リコピンもガンに対して有効に働き、造血作用があって、貧血や冷え性を改善する。

カリウムには、血圧を下げる作用があり、美容にも効果的である。

豊富な食物繊維には腸を整える作用がある。

⑥ねぎ

風邪の予防効果があり、風邪によく効く。青い部分はβ-カロテンやカルシウムが多く、白い部分には、抗菌作用のあるビタミンCが含まれ、身体を温め、発汗を促進し、解熱する。硫化アリル（アリシン）が含まれ、血液をサラサラにし、ビタミンB1を無駄なく利用できるようにするので、体力が回復する。そして、血行をよくして、身体が温まり、神経をしずめ、体調を整える。

⑦小松菜

カロテンとビタミンCとカリウムが豊富である。
β-カロテンは活性酸素に対する免疫力をアップし、ガン抑制に効果的で、皮膚や粘膜を丈夫にし、粘膜のガンを抑制する。
ビタミンCも免疫力をアップし、風邪を予防する。
カリウムは利尿作用があるので高血圧を予防する。
野菜の中ではパセリに次ぐ含有量の鉄は、貧血に効果がある。
カルシウムは、ほうれん草の3から5倍で、骨や歯を育て、ストレスをやわらげる働きをする。

⑧しいたけ

うま味成分のグアニル酸は、記憶力や集中力を高め、脳の老化を予防する効果があり、高齢者には、特に必要である。
ビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富で、食物繊維はさつまいもに匹敵するほどの豊富さで、大腸ガンを予防し、血中コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する働きがある。
β-グルカンなどが免疫力を高め、ガンの増殖抑制にも効果がある。
しいたけ特有のエリタデニンも活性酸素の働きを抑制し、コレステロール値や血圧を下げるので、動脈硬化や高血圧を改善する。
ビタミンDが豊富で、カルシウムやリンの吸収を促進させ、骨を丈夫にする効果がある。
レンチナンという物質が、ガン細胞の増殖を抑え、この成分はウイルス感染にも効果がある。
すぐれた抗がん食品である。

⑨里芋

ガラクトタンとムチンというヌメリ成分を含む。
ガラクトタンは脳の細胞を活性化し、老化や老人ぼけ防ぎ、免疫力を高めるので、ガン予防に効果がある。
体内で解毒作用の働きのあるムチンは、グルクロン酸という栄養素をつくり、胃腸の調子を整え、下痢を抑える効果もある。
肝臓や腎臓を丈夫にするとともに、滋養強壮作用がある。
さらに、ムチンは粘膜を保護する作用と感染症予防効果などがある。
里芋には、高血圧予防に効果的なカリウムも豊富である。
里芋のムチンは鶏肉のたんぱく質を効率よく吸収してくれるため、免疫力アップにつながり、身

体を元気にしてくれる。

⑩鶏肉

良質なたんぱく質で、メチオニンが含まれ、脂肪肝の予防に有効な成分である。

脂肪は、リノール酸が多く、血栓症予防になる。

そして、九種類のアミノ酸のバランスがよい。

発酵調味料のしょう油や味噌は、細菌と酵母、乳酸菌が働いている。

そして、味噌は、九つの必須アミノ酸をバランスよく含む植物性たんぱく質が豊富で、細胞の再生を助けて体の発育を促すビタミンB2も多く含む。

乳酸菌も豊富で、腸内環境を整える。

だご汁を味付けする調味料のしょう油も味噌も、塩分を控えれば、発酵食品なので、たいへん健康によいと、私は思います。

ガンを予防する野菜がたっぷりとれる、だご汁は理想の食べ物だと思います。

天草のせんだご汁

父の故郷の貧しい島である天草の名物の『せんだご汁』についてもご紹介します。

天草の宣教師フェリエ神父が、孤児院を建て、そこで、安くて腹持ちの良い食べ物として考えた、だご汁です。

せんだご汁の作り方を紹介します。

天草の海の新鮮な小魚でダシを取る。

ジャガイモの皮をむいてすりおろして、布巾で絞る。

絞った汁の沈殿した澱粉とジャガイモの繊維を混ぜ合わせて、だんごに丸める。

別の鍋に具の入ったダシ汁をかける。

具は、ワカメと玉ねぎを入れる。

ダシ汁が沸騰する前に、ジャガイモのだんごを入れて煮こみ、しょう油味にする。

澱粉を天草では「セン」、だんごを「だご」といい、これが『せんだご汁』という天草の郷土料理である。

熊本県では、地域によって、だご汁に特徴があります。

天草は、きれいな海に囲まれた島で、キリスト教がさかんでした。

天草のだご汁は天草の海の幸が入っていて、食糧難の時、毎日食べたようです。

また、天草でよくとれるサツマイモをジャガイモのかわりに使うようです。

(以上、廣瀬敦子 2015を参照しました。)

せんだご汁の栄養

せんだご汁の材料の栄養成分をご紹介します。

①じゃがいも

じゃがいもは、みかんと同じくらい多くのビタミンCが含まれていて、その上、デンプンにおおわれているため、加熱してもビタミンCが壊れない。

せんだご汁は、澱粉と繊維を分けてしまうので、私には調理によるビタミンCへの影響はわからないが、おそらく、調理しても、ビタミンCは壊れずに鉄の吸収を助け、貧血を予防する他にも、粘膜を強化し、胃潰瘍や下痢予防にも有効なのが、一般的特徴である。

ビタミンCやB2、食物繊維の他に、体内の余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑え、生活習慣病予防になり、むくみを解消するカリウムや、ガン予防に効果的なクロロゲン酸も豊富である。

脂質や糖質をエネルギーに変えるパントテン酸も豊富で、ストレスに強い身体をつくり、ダイエット効果も期待できる。

②玉ねぎ

玉ねぎに含まれ、涙の誘因とされる硫化アリルは、独特の辛味だが、加熱すると甘み成分へと変化する。

これは、疲れた身体を元気にするビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝をアップする。

血栓を防止し、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きもある。

コレステロールの増加を抑えるので、血液凝固を遅らせ、動脈硬化の予防にもなる。

硫化アリルの一部が体内で、アリシンという独特の香り成分に変化する。このアリシンはねぎ類に共通して含まれ、香りは、神経を鎮静させる効果があり、ストレス解消や冷え解消効果もある。

。

また、アリシンは、ウイルスから身体を守り、ビタミンB1の吸収を高めるため、免疫力を高める。

。

玉ねぎは硫化アリルの効果から風邪の万能薬で、疲労回復や不眠症によい。

ただ、せんだご汁のように、加熱すると効果が落ちる。

また、ケルセチンという抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれている。これは、植物が紫外線などの刺激から身を守るために、光合成によってつくる苦味成分で、主に皮の部分に含まれる。

。

玉ねぎの薄皮に多く含まれる黄色い色素で、心身の緊張をほぐし、血液をサラサラにし、血栓症や動脈硬化の予防になる。

セレンというミネラルも豊富で、老化やがん予防に効果的である。

③ワカメ

ワカメのヌメリは、抗がん作用も高い食物繊維のフコイダンである。このフコイダンは抗がん・

抗菌作用、コレステロール低下などに働き、便秘解消や降圧作用もある。

また、多く含まれるβ-カロテンが加わり、生活習慣病予防にたいへん効果がある。

このβ-カロテンは老化やがん予防に役立つ。

もうひとつ、アルギン酸も同じヌメリのもとの食物繊維で、血中のコレステロール値を下げる働きをする。

ヨウ素は、三大栄養素の代謝を活発にし、新陳代謝を促し、成長を促進し、甲状腺ホルモンをつくりだす。

天草の孤児院の子どもたちの身体の発育を促す最良の食品だと私は思う。

ワカメは低エネルギー食品で、ミネラル分がたっぷりで、特に、イライラを解消したり、骨や歯を強くするカルシウムや、血液のもととなる鉄が豊富である。

さらに、海藻には、タバコのタールによって傷ついた肺の粘膜を保護、再生する働きもある。

④小魚

まず、煮干しだしには、造血作用のあるビタミン12とナイアシンが特に多く含まれている。

新鮮な小魚でとっただし汁は、さらに、ビタミン類を豊富に摂取できると思われ、その上、干物では得られないEPAの効果を得られる。EPAは、加熱しても失われず、血液をサラサラにし、肥満や貧血、動脈硬化の予防など、生活習慣病の予防に効果がある。

また、せんだご汁のだしの小魚は父の家では、一緒に食べていた。

小魚には、良質のたんぱく質やカルシウムが含まれている。

天草の宣教師フェリエ神父の安くて、子どもの発育に役だつ『せんだご汁』を、考案したあたたかい気持ちが伝わってきます。

だご汁は強いぞ

だご汁は、山梨のほうとうや、すいとんと同種類の料理なので、これらは、日本中で、食事に困ったときに、食されていたようです。

母の話では、戦争中は、入れる具材は、食糧不足で少なかつたらしいですが。

熊本の郷土料理『だご汁』と天草の郷土料理『せんだご汁』は、非常事態をも乗り切ることのできる長寿健康食です。

そして、世界に誇れる食べ物です。

私も、熊本地震が早くおさまり、食べたいなと願っています。

この本を読んでもくださった皆さん、熊本に義援金を送ってください。

そして、だご汁をぜひ、食べてみてください。

被災者のみなさんのご無事をお祈りします。

ライフケアカラーコンサルタント、色彩福祉士 かねことしこ

2016. 4. 18

参考文献

「安全においしく食べるためのあたらしい栄養学」吉田企世子・松田早苗 2010 高橋書店

「最新版 知っておきたい栄養学」白鳥早奈英 2013 学研

だご汁は郷土熊本の長寿健康食

<http://p.booklog.jp/book/106150>

著者：かねこ としこ

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/colorful-koneko/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/106150>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/106150>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ