

# ところてん

52期生

## I テーマ設定の理由

夏になると、祖母が必ず作ってくれる『ところてん』。私はとても大好きでした。ある時、「これ、どうやって作るの?」と聞いたのがきっかけでした。そして、原料から作り方まで、ところてんについて色々教えてもらい、とても興味を持ちました。今回はそれを元に、ところてんとはどのような食品なのか、知られざる秘密を暴くため(?)調べてみようと思いました。

## II 研究方法

- (1) 文献調査…図書館、インターネット、テレビなどから情報収集する。
- (2) 実態調査 ①ところてんに関するアンケート  
②ところてんを生産・販売している会社へインタビュー  
③スーパーにあるところてん食品
- (3) 調理実習…実際にところてんを作る。

## III 研究内容

### 1. ところてんとは何か?

#### (1) ところてんの歴史

平安時代初期に遣唐使が中国から持ち帰ったのがはじめだと言われています。中国では、原料であるテングサの事を「こるもは」と言い、それが日本で「こころふと」となり…「こるもは」→「こころふと」→「こころたい」→「こころてい」→「こころてん」→「ところてん」と転化しました。当時は非常に高貴な人が食べる贅沢な食べ物でした。それが江戸時代頃に広く一般庶民の食べ物としても親しまれる様になります。

#### (2) ところてんの原料、テングサ(天草)について



テングサは紅い海藻です。海面からすぐ近くの、浅い所に生えています。テングサ類はその多くが世界の暖海に分布する多年生の海草です。日本では、黒潮の影響を受け、産地は太平洋側の海岸に集中しています。

\*テングサの産地 BEST 3\*

- 1位 愛媛県(年に200トンものテングサが。)
- 2位 東京都
- 3位 静岡県(伊豆が特に有名。)

テングサは冬に収穫されます。

### (3) 成分

○主成分：食物繊維（水溶性、海藻多糖類）

繊維と言うと、筋の様な物を想像しがち。必ずしもそうではありません。水溶性のものと不溶性があります。例えば、ゴボウなど野菜類は水不溶性です。ところてんは水溶性の食物繊維を持つので、肉眼では繊維状の物が見えないのです。

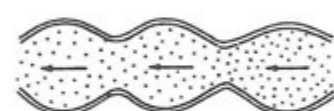
また、ところてんは、100g中80gも繊維を含み、他の食物に比べてもダントツに高繊維です。

## 2. ところてんにみる食物繊維の働き

食物繊維とは一体どんな働きをしているのでしょうか？

### (1) 大腸ガンの予防

日本人死亡原因のトップは癌。中でも大腸ガンは急激に増えています。原因の1つに、『欧米型の食生活』があげられます。欧米型の食事を続けると、食べた物が大腸内に長く滞留する様になります。



矢印：腸管内圧の方向  
黒点：有害物質

▲図1 低繊維食した後の腸 ▲図2 高繊維食した後の腸

また、動物性たんぱく質や脂肪を多くとりすぎると発ガン性物質も発生しやすくなります。しかし、食物繊維がたくさんあると発ガン性物質を吸着し、排除してしまいます。しかも、食物繊維は胃で水分を吸い、かさをましているので発ガン物質はうすめられ、大腸壁にもふれにくくなります。

### (2) 便秘の解消

(1)の図を見てもわかる様に、高繊維食をした後の腸はふくれあがっています。水を多く含んだ食物繊維が胃からやってきて、腸壁を刺激しているのです。こうなると腸の動きは活発になり、便通が良くなります。排便が楽になるので痔の予防にも。

### (3) 肥満の予防・ダイエットに！

食物繊維は体内では吸収・消化ができません。ほぼ体内を素通りします。0カロリーです。いくら食べても太りません。食物繊維は吸水力抜群なので、少量でも満腹感が得られます。

### (4) 血糖値を下げる

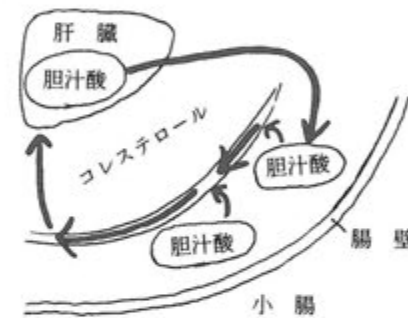
食物繊維をとる様になると、胃がその内容物を腸に送り出そうとするスピードが遅くなります。そのため、糖質の吸収にも時間がかかり、血糖値の上昇も緩やかになります。

糖尿病はインシュリンの分泌障害によって食物として取り入れた糖質の体内利用が上手くいかず、血糖値が高くなる病気です。しかし、食物繊維が血糖値の上昇を

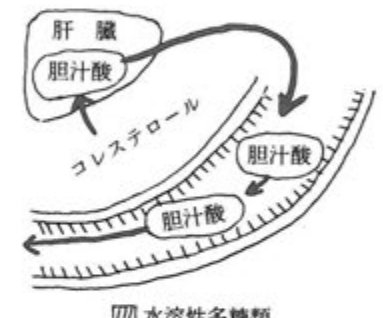
抑えているので、インシュリンの少ない人でも充分糖質を分解できます。

### (5) コレステロールの低下

ところてんなどの水溶性多糖類には悪玉コレステロールを減少させて、善玉コレステロールの降下を抑制する効果があります。水溶性多糖類は腸内で、ねばねばした状態になるので、胆汁酸が腸壁まで達する事を妨害。胆汁酸は脂質の消化を助ける主成分ですが、使われても腸壁から吸収され肝臓でリサイクルされます。しかし水溶性多糖類が吸収を妨害しているため、胆汁酸は肝臓で作らなければいけなくなります。そして、その胆汁酸を合成するのに体内の悪玉コレステロールが使われるのです。また、血圧の降下にも効果があります。



▲図3 〈普通の時〉  
胆汁酸はリサイクルされるのでコレステロールはたまる一方…。



▲図4 〈ところてんなどを食べた後〉  
胆汁酸は再利用されず、血液中などのコレステロールで新しい胆汁酸を作る。

## 3. プルプル食品的ところてん効果



▲図5

まず口から入ったところてんは口内の熱をとり、ひんやりさせます。そして、のどごして味わう冷たさが脳を刺激します。その冷たさは、プルプル食品の持つ粘着力で長続きします。そして、刺激された脳は“やる気ホルモン”というホルモンを分泌します。ところてんを食べるとやる気ホルモンを分泌、集中力がUPするというわけです。このような効果は、ゼリーやプリンなど、いろんなプルプル食品に見られる効果です。

## 4. ところてんの作り方

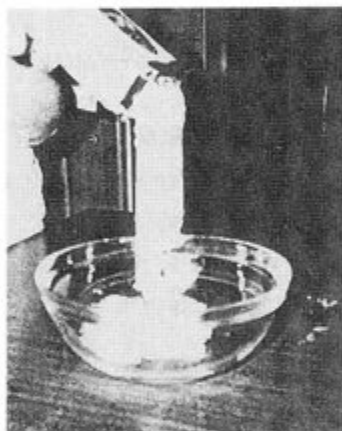
〈材料〉乾燥したテングサ  
水・酢

〈用具〉タッパーなどの容器、鍋  
さいばし、ところてん突き

- ①ほこりや貝など、テングサについている物を洗い流す。
  - ②沸騰させた湯にテングサを入れてふきこぼれない様にかきまぜながら中火で約40分煮る。
  - ③途中で酢を入れる。
  - ④③が熱いうちに、ザルとクッキングシートでテングサをこす。
  - ⑤④でろかされた液体をタッパーなど、適当な容器にうつし、固まるのを待つ。室温でも充分固まります。急ぐ時は、あら熱を取り、冷蔵庫に入れて固めます。
- ※保存は冷蔵庫で。4～5日くらい持ちます。
- ⑥1日冷蔵庫に入れておいたのを出し、よく固まっていたら適当な大きさに切り、ところてん突きで突きます。

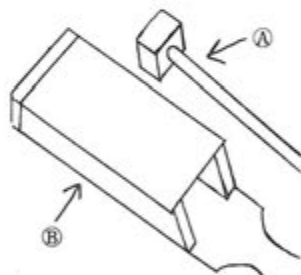


▲図6



◀写真1 (ところてん突き)

左の写真の左上に写っている物がところてん突き。なかなかどこへ行っても見つからなかった。



▲図7

①Aのところてんを入れて②Bで押し出します。①のところてんの出口が網目の様になっているので、細長いところてんが出てきます。

◀ところてん突き

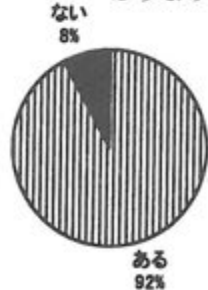
## 5. 私達とところてん

### (1) アンケート結果 (対象：10代～70代の男女)

・ところてんについて

#### 1. 食べた事は

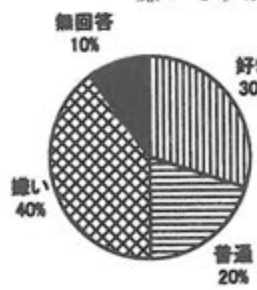
ありますか？



▲図8

#### 2. 好きですか？

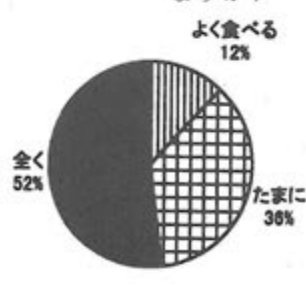
嫌いですか？



▲図9

#### 3. よく食べ

ますか？



▲図10

2番では、意見は割れていますが、嫌いというのが一番多いです。特別に好き、という人は少なそうです。3番は、圧倒的に「全くたべない」のが多かったですが、好きな家庭では、よく食べているみたいです。

▼ところてんにかける物 BEST 3

1位 黒蜜 2位 酢 3位 醤油

黒蜜は大人気。甘いけどさっぱりしているのが秘訣だとか。酢や醤油はどちらもご飯のおかず系。でも酢は少し意外。実は多いんですね。

▼その他、ランク外のもの

・ぼんず ・酢醤油 ・ギョーザのタレ ・青じそドレッシング  
 ・シロップ ・梅密 ・ハチミツ ・練乳ミルク  
 ・からし ・ごま ・きざみのり ・七味とうがらし

食べ方は人それぞれでした。中でも、シロップであんみつ風にしていたり、ハチミツ、練乳などなど、結構多かったおやつ派の回答には驚きました。「何もかけない」という変わった回答もありました。

### (2) 関東と関西の違い

〔関東〕酢醤油、白ゴマ&青海苔で食べる 〔関西〕黒蜜で食べる

関東の人は特に、「甘いところてん」が奇妙な様に思えるそうです。

## 6. 工夫のあるところてん製品

○テングサから作ったところてんと、寒天から作ったところてん

テングサから～と寒天から～という商品があったので、どういう違いがあるのだろうか？と疑問を持ち、その商品を製造している(株)やまと食品工業に問い合わせしてみました。

Q. どう2種類のところてんを作っているのか？

A. 天草から直接エキスをとって作った物と、寒天の状態から作った物とは少し違いがあるんです。また、タレも黒蜜と三杯酢と2種類あり、お客様が好きな方を選べる様に、2つ出しています。

Q. どんな違いがあるのか？

A. 天草から作った方は、直接エキスがしみ出しているため、テングサ独特の臭みと味が残ります。しかし、寒天から作った方は、天草から寒天を作り、そこからところてんを作る、という2段階の作業を行っているため、それによって海藻独特の臭みと味が取り除かれています。寒天を作るのに、乾燥と凍結という作業があるのですが、それが効果を発揮しているのです。

Q. それを販売するにあたってのメリットは？

A. ところてんには本来、独特な風味があります。それが好きだ、という方もいらっしゃいます。しかし、臭いやその風味が今一つ好きではないなあ、という方でも、「寒天から作ったところてん」では、その点において改善されている所があ

るので、苦手な方でも気軽に美味しく食べられるのではないのでしょうか。

#### IV 考 察

ところてんにはたくさんの効果がある事がわかりました。病気の予防、腸をきれいに  
する働き、血圧・血糖値の降下や、無理のないダイエット。今も昔も、人間の健康をサ  
ポートしてくれる天然食品の1つであります。一見、何でもない食べ物に、こんな効果  
があるとは、思いもしませんでした。人間は毎日「食べる」という動作を繰り返しては  
いますが、案外、自分の食べている物には無頓着なんだなあと感じました。近年、日本  
の食事は欧米化しつつあります。欧米型の食事を続けると、病気の到来が早くなってし  
まいます。超高齢化社会の到来を心配する声が聞こえる昨今ではあるけれど、それど  
ろか、現代の若者は、今のお年寄りの様には長生きできないだろう、と予言する学者さ  
えいるそうなのです。私達は食生活を見直す必要があります。

そこで、ぜひ「古代食」を振り返ってほしい。ところてんでもその力を発揮している  
食物繊維。食物繊維無しには「古代食」は語れません。「現代食」では、やわらかい野  
菜や精白、精製食品が多く、繊維は不足。一方、昔は繊維食を大事にしていました。食  
料が不足した戦時中でさえ、当時口にしていた物は、ほとんど季節のもので無精白の繊維質  
の多いものばかりで、皆、やせこけていても健康だった、というくらいなのです。昔は、  
もちろん食品添加物はゼロ。それに比べ、今では人工甘味料を使いまくり、原料不明の  
加工食品も多く、化学合成された食品添加物はおよそ347種もあります。どんどん新しい  
物が人工的に作られていますが、その前に、昔からある食生活に対する人の知恵や工夫  
を思い出してほしいと感じました。

#### V 総 括

今回の自由研究では、アンケート調査が初めてだったり、テーマと関係のある文献が  
少なかったりと、上手く行かない点がたくさんありましたが、想像以上に多くの事を学  
ぶ事ができました。ところてんは、私に、今の食生活について考えるきっかけも与えて  
くれた気がします。これから、皆が食生活を見直すためには、身の回りにあるたくさん  
の食物について知る事がまず大事だと思います。知識を得て、体験して、興味を持てれ  
ば尚、良いと思います。それから、夏になったらところてんを食べてほしいです。

#### VI 参考文献

- ・食べる繊維の本 (CBS・ソニー出版)
- ・暮らしの食品成分表 (一橋出版)
- ・おもいきりテレビ (2000年8月8日 放送分) より