



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっと情報は「**わらび餅**」のお話です。



わらび餅は春に旬を迎える山菜“蕨(わらび)”の根からとった蕨澱粉(わらびデンプン)に水、砂糖を混ぜ合わせて加熱しながら練り上げて作る、風味豊かな“早春の餅菓子”です。

わらび餅の原材料「わらび粉」について

わらび粉には、「本わらび餅粉(蕨澱粉 100%使用したもの)」と「わらび餅粉(サツマイモやジャガイモなど他の澱粉のみ又は混合したもの)」の2種類あります。蕨澱粉は採取が非常に大変な分、希少食材で高価な為中々、手が届きません。今では手軽にわらび餅を楽しむように、様々な「わらび餅粉」が販売されています。

それぞれの特徴を知って、わらび餅を味わいましょう

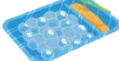

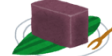

スーパーで見かける、色が透明のわらび餅は「わらび餅粉」で作られており、伸びは少ないですがモチモチ食感であることが特徴です。一方で、老舗和菓子屋で作られる本格わらび餅は「本わらび餅粉」を使用していることが多く、薄い褐色でよく伸び、わらび粉本来の風味を感じられます。



わらび餅はヘルシーにみえて実は…！？

材料から脂質はゼロに等しく、一見ヘルシーにみえますが炭水化物の割合が多く、たんぱく質の含有量は少ない為、栄養バランスには欠けています。食べる量によっては他の和菓子よりもエネルギーや炭水化物量が多い為、要注意です。

【1食当たりのエネルギーと炭水化物量】※1

わらび餅 1パック(※2)	どら焼き 1個(70g)	練りようかん 1切(50g)	もなか 1個(50g)
			
248Kcal 58.7g	204Kcal 40.5g	145Kcal 35.0g	139Kcal 32.8g

ひと工夫で美味しくヘルシーに食べましょう！

- ✓一度で食べずに賞味期限内で分割して食べる
- ✓手作りの場合、砂糖を低カロリー甘味料に代用
- ✓手作りの場合、きな粉に砂糖を入れない など

◆病態により糖質制限のある方は食べる量に特にご注意下さい。

※1 日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年より算出

※2 きな粉・黒蜜含む

南大阪病院 栄養科