



## 中国の発酵食品「腐乳」

<腐乳とは？>

中国を代表する発酵食品に「腐乳(フールー)」があります。「豆腐乳(ドウフールー)」「乳腐(ルーフー)」「南乳(ナンルー)」などと呼ばれることもあります。

腐乳は地方によって様々な作り方があります。代表的な製造方法では、圧力をかけて脱水した豆腐にカビを付着させ、塩漬けにした後、もろみに漬け込んで密閉して数か月発酵させます。発酵しても豆腐の形が崩れないのは最初に付着させたカビによって菌膜ができるためです。

腐乳で最も一般的なのは塩味の強い白腐乳ですが、カビ付けに紅麴を使用する「紅方」や、麴を使わずに外観が灰色になっている「青方」などの種類があります。「青方」は「臭豆腐」とも呼ばれ、その名の通り強烈な臭みがあります。腐乳には味付けされたものもあり、白腐乳に唐辛子を入れた「辣腐乳」などが普及しています。

中国ではスーパーや食料品店などどこでも販売されています。日本では中華食材店やネットショップで入手可能です。



味付けされた白腐乳



お粥にトッピング



中国のスーパーには様々な腐乳が並んでいる

<腐乳の栄養素>

豆腐を原料としているため、たんぱく質を多く含み、発酵の段階でアミノ酸に分解されるため、直接消化吸収することができます。そのため、病人の食事にもよく用いられます。また、亜鉛やビタミンB類などの不足しがちな栄養素が含まれ、腸内環境を整えたり、貧血を予防したりすることができます。ただし、塩分が多いため、摂取量には気をつける必要があります。

<腐乳はどんな味？>

腐乳は漬物のようにしてご飯と一緒に食べられることもあります。鍋料理のたれやお粥に入れたり、肉と一緒に煮込んだり、揚げ物の味付けに使われることもあります。また、ごま油を少しかけて食べる習慣もあります。食感はクリームチーズのようで、味は酸味と塩味がかなり強く感じられます。また、発酵食品独特の臭みがあります。日本人にはむしろ味付けされた「辣腐乳」などの方が香りが目立たなくて食べやすいかも知れません。

## ネットショッピングの認証サービス

MINTECH水素発生器の消耗品はAmazonでご購入いただいておりますが、本人確認の段階で先に進めず、ご注文がうまくいかないケースがあるようです。

クレジットカードの不正利用を防ぐために、ネットショッピングにおける決済手続きで本人であることを確認する認証サービスが最近広がっています。具体的には、事前に登録したパスワードを入力するだけでなく、利用のたびにカード会社からショートメッセージやメールでワンタイムパスワードが送られ、これを入力することで安全性を高めています。

認証サービスを利用するためには、事前にカード会社にサービスの利用登録が必要です。安心かつスムーズに買い物ができるように、使用するカードの認証サービスを予め確認しておきましょう。



## 編集後記

春と言えば桜ですが、日本の桜はSNSの広がりとともに海外でも有名になり、桜の名所では花見を楽しむ外国人の姿も見られるようになりました。

弁当やお酒を公園などの桜の木の下で楽しむというのは海外にはない習慣です。海外の公園では飲酒が禁止されているところが多いようです。そして、花見の後のゴミを持ち帰る日本のマナーも海外では高く評価されています。日本の良さを再確認しながら花見をするのもよいですね。



MINTECH  
水素発生器  
MT-A100

MINTECH

株式会社ミンテンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/