

# たい焼

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品衛生学研究室

## 1.はじめに

たい焼は、鯛を形とった金属製焼き型で焼いて作られた食べ物であり、餡入りで小麦粉主体の和菓子です。

餡には小倉あんが一般的ですが、変わり種としてジャーマンポテト、カスタードクリーム、豆乳クリーム、チョコレートクリームを入れたものなどがあります。

## 2.たい焼の歴史

たい焼きは、今川焼き(大判焼き)から派生した食べ物であるとされています。その起源は、1909年創業の「浪花家総本店」(東京、麻布十番)の初代神戸清次郎が創作したのがはじまりのことです。初代が、“めでたい”にちなんだ鯛の型で焼くことを考案し、売り出したのが始まりで、一つずつ金型で手焼きする一丁焼きで作られます。



(写真:たい焼)

## 3.たい焼の作り方

たい焼の老舗店では手焼きを守り、素材も吟味しており、中身のあんこは、北海道十勝産で、



(写真:たい焼の製造工程)

1日1釜8時間ほどかけてふっくらと煮上げ、精度の高いの砂糖を加え練り上げます。小豆の風味を生かしたできたての餡を使用しています。名わき役の皮は薄めに仕上げています。



(写真:麻布十番にある老舗の浪花家総本店)

## 4.たい焼きのカロリーと栄養素

たい焼きのカロリーが気になったことはありませんか。定番の小倉あん1尾あたり250キロカロリーほどと言われているとされています。ごはん1杯と同じくらいと考えてよいでしょう。定番たい焼きがおすすめの理由は、あずきの栄養にあります。あずきの濃い赤茶色の皮には、ポリフェノールがたくさん含まれています。赤ワインと変わらないくらいの量が含まれているのです。あずきのポリフェノールは活性酸素を抑えるといわれている抗酸化作用があるといわれています。抗酸化作用は年を取ると働きが減ってしまいますので、抗酸化作用のあるあずきを摂取すると補うことができます。また、あんこには食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維は便通を良くしてくれるだけでなく、余分なコレステロールを吸収して体の外に出す効果があります。食べたものを体の外に出していくので、ダイエットには効果的です。さらに、あんこにはビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6というビタミンがたっぷり含まれています。特にビタミンB2は体内にある脂質の代謝を助けてくれますのでダイエットに効果があります。また女性の美肌に役立ちますので、美しく痩せるためにどうしても必要です。このように、たい焼きには栄養素が多く含まれていますが、くれぐれも食べ過ぎには気をつけましょう。