おから新聞

7年 木口 合
2023年11月6日
ゆうか いちか あおい

おからの色
おからの由来、おからの材料（ざいりょう）

とうふをつくるさいとうに、うをしぼったあと「から」（から、つまりのこりかす）に、ていねいごの「お」をつけたことばで、もともとは、「おから」と書いてありました。

そして、おからは、ハンバーグ、クッキー、パン、おからパウダー、こんにゃく、ガトーショコラ、ダイエット食品、ドーナツなどおかしの材料などに、おからは使われています。

さらに、つうじょう、クリーム色から白色です。赤色おから、青いおからもそんざいします。

おからは、大きく分けて、「生おから」と「乾燥おから」の二種類があります。

さらに、大豆の「豆臭さ」や「青臭さ」が、おからの種類と、おからの匂い特しょうで、どくとくの匂いがあります。

味と有名な場所

味は、むみに近いたんぱくな風味です。ほんのり、大豆の風味が、感じられるこいで、クセがありません。ですが、青いおからは、風味、甘みであります。赤いおからは、風味ゆたかであります。そして、有名な場所は、茨城県北部（一部千葉県）で有名です。

おからの栄養

おからは、カリウム、しょくもつせんい、たんぱくしつ、カルシウム、レシチンなど、多くの栄養がふくまれた健康食品です。