

# じーまみー豆腐

## 《じーまみー豆腐とは?》

じーまみー豆腐は落花生(ピーナッツ)を使った沖縄県や鹿児島県の郷土料理で、漢字で書くと[地豆]。これは琉球語で落花生を意味します。南西諸島以外ではピーナッツ豆腐、落花生豆腐と呼ばれることもあります。

名前に『豆腐』と入っていますが、大豆の加工品ではなく、落花生のしぼり汁に芋のデンプンを加えて作ります。ゴマ豆腐のゴマをピーナッツに、クズ粉を芋クズに置き換えたような食品です。

食感はもちもちとしており、沖縄県内や鹿児島県内の大手スーパーマーケット、市場などで市販されており、簡単に入手が可能です。市場のものにはタレが付いており、それをかけて食べます。

## 《カロリーと栄養素》

じーまみー豆腐のカロリーは、100g=105カロリーといわれています。高カロリーな理由は原料であるピーナッツに含まれる油分が多いためなのです。しかし、このじーまみー豆腐はビタミンB1、ビタミンE、オレイン酸と色々な栄養素が詰め込まれています。

### ＜ビタミンB1・ビタミンE＞

糖分の分解を助けてくれる栄養素です。ビタミンEは抗酸化作用を持っています。アンチエイジングにとっても役立つ栄養素です。シワ、シミ予防にも役立つそうです。

### ＜オレイン酸＞

ピーナッツの中に含まれる栄養素で、これは生活習慣病の予防に役立つとされています。善玉コレステロールはそのままに、悪玉コレステロールだけを低下させる働きを持っています。また、ブドウ糖の吸収を抑えたり、新陳代謝を上げる効果があるとも言われています。

他にもピーナッツは記憶をアップさせる効果や冷え症の改善にも役立つ栄養素が含まれているようです。

## 《注意点》

原料がピーナッツであるため、ピーナッツに対する食物アレルギーを持つ人が食べると急性アレルギー反応を起こすことがあります。

## 《まとめ》

じーまみー豆腐はピーナッツを原料としているので、アレルギー持ちには要注意だが、様々な栄養素が含まれているので、身体にはいい食べ物といえます。ほかの豆腐と比べるとカロリーは高いのですが、適度な量を摂取することで、おいしく栄養素を取り入れることができ、ダイエットにも役立つことができると考えられます。

## 《じーまみー豆腐の作り方》

- ①生の落花生を水に浸して一晩おきます。
- ②皮をむいて水を加えてすり潰します。
- ③それをしぼり、おからを取り除きます。
- ④芋のデンプンを加え、裏ごしをします。
- ⑤火にかけて粘り気が出るまで練り混ぜます。
- ⑥水で濡らした型に流し入れて、冷やして固めます。



《今回使用させていただいた参考資料》

<https://moriken23.com/eat/jimamidoufukarori/>

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B8%E3%83%BC%E3%83%9E%E3%83%BC%E3%83%9F%E8%B1%86%E8%85%90>

<https://www.hotpepper.jp/strJ001036012/food/>