

# 大豆について学んでみよう!

大豆は、別名「畑の肉」といわれるほどタンパクしつがほうふい。ビタミン類、ミネラル、しょくもつせんいなどのえいようそやきのうせいぶんがぎっしりつまった、毎日食べたい“健康食品”です。

## 大豆って何に使われているの?



日本人の食生活にとって切っても切れない大豆。宮城県産の大豆は、みなさんにもおなじみのとうふ、みそ、なっとう、にまめ、おかしなどに、それぞれ一番適した種類の大豆が使われています。

## 大豆ってこんなにえいようがあるの?

大豆は、良質なタンパク質がほうふいなことから、「畑の肉」「畑のマグロ」とも呼ばれています。このほか、ビタミン類、ミネラル、ガン予防効果があるといわれているイソフラボンやサポニン、しょくもつせんいなどの、えいようがぎっしりつまった“健康食品”です。



## 宮城県ってこんなに大豆が「つくられているの?」

宮城県の大豆さいばいめんせきは全国で2番目に多いのです。1番多いのは北海道で、北海道の大豆は半分以上が畑で作られているけど、宮城県では、「田んぼ」で作られている方が多いのです。



(農林水産省調べ)

なんしゆるいたべたことがあるかな?

## 大豆を使った加工食品

### えだまめ

大豆が若い(青い)うちにしゅうかくした緑色のものです。ビールのおつまみに。

### とうにゅう

大豆を水につけ、かみつ・ふんさいしてしぼったにゅうじょうのえきたいです。にがりで固めればとうふになります。

### にまめ

大豆を煮込んだ料理です。煮ることによって、たんぱく質の吸収率が9割以上に向上します。

### いりまめ

煎った大豆です。節分などに使われます。おやつやおつまみでも食べられています。

### きなこ

いった大豆をこなにしたものです。

### なっとう

むしてはた大豆を、なっとうきんではっこうさせたものです。

### みそ

むしてはた大豆と米や大麦をこうじきんではっこうさせたものです。

### しょうゆ

だっし大豆などをこうじきんではっこうさせたものです。

### もやし

大豆をくらい所で発芽させたものです。

### ゆば

豆乳を熱したときにひょうめんにできるひまくをすくったものです。

### おから

豆乳をとったしぼりかすです。うの花として食べられています。

### こおりとうふ

豆腐をこおらせて、かいとうだっすいたものです。こらうやどうふとも言います。

### あぶらあげ

もめんとうふをうすく切って水分を取り、油であげたものです。みそ汁の具やいなりずしに使います。

### あつあげ

もめんとうふを水切りしてから高温であげたものです。にものやおでんに使います。