



大豆について

大豆は中国で数千年前から米や麦などと同じく穀物の1つとして栽培され、弥生時代初期に朝鮮半島を經由し日本へ伝わったといわれています。国内で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代以降です。現在、日本では沖縄を除く全国で大豆を生産しています。農林水産省から発表された令和元年の都道府県別作付面積は1位北海道、2位宮城県、3位秋田県、4位福岡県、5位佐賀県です。国内自給率（平成29年）は7%と大半は輸入によって賄われており、多くはアメリカからです。大豆の需要全体のうち約80%はサラダ油などの原料となる油糧用として使われ、残りが豆腐や油揚げ、みそ、納豆、しょうゆなどの食用です。ただし、国産大豆はほぼ食品用に使われるため、食品用に限った自給率は25%と高くなります。



種類や使用方法

①黄大豆→最もよく見かける種皮が黄白～黄色のもの。粒の大きさが異なる。

大粒は煮豆に、中粒は豆腐や味噌、小粒・極小粒は納豆に使用される。

②青大豆→種皮が淡黄緑色～濃緑色のもの。うぐいす餅の緑色のきな粉や煮豆に使用される。

③黒大豆→黒豆と呼ばれる黒色の種皮のもの。煮豆や、黒豆茶等に使用される。

④赤大豆→小豆のような赤茶色の種皮のもの。生産量が少なく、煮豆に使用される。

⑤茶大豆→茶色の種皮、生産量が少ない、種皮がやわらかく豆臭くない。

豆腐のように加工はされず塩ゆでして料理に使用される。

⑥^{くら}鞍掛^{まめ}豆→緑色の地に黒色の模様が特徴的な青大豆の一種。その模様が馬の背に^{くら}鞍を乗せたように見えることから名づけられたそう。香りや味が海苔のようで「海苔豆」とも呼ばれる。炒め物やサラダに使用される。

大豆の栄養



大豆は「畑の肉」と称されるほど良質なたんぱく質を含んでいます。さらに体内で合成できず、食事から摂る必要がある9種類の必須アミノ酸をまんべんなく含みます。肉や魚に含まれるたんぱく質を動物性たんぱく質、豆のような植物に含まれるたんぱく質を植物性たんぱく質と呼びます。

植物性たんぱく質の特徴は消化吸収がゆっくりであることです。満腹感や満足感を得られやすくなり、過食の防止も期待できます。また、コレステロールを減らす働きのあるリノール酸や抗酸化作用のあるサポニンなど様々な成分も含んでいます。

節分の豆知識

節分は文字の通り「季節を分ける」という意味があり、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日を意味します。古来、春を1年の始まりとし特に大切にされていたため、春が始まる前の日（立春の前日）を節分と指すようになりました。「鬼は外、福は内」と言って煎り大豆をまきます。大豆は病や災いを祓うことができると考えられていたためです。更に年齢の数だけその大豆を食べて1年間の幸せを祈ると、力を頂けるとも言われています。一般的には煎り大豆が使われますが、地域によっては殻付きの落花生を用いることもあります。



本日のレシピ 油揚げの水菜巻き

手間いらずで簡単に作れる油揚げを使用したメニューを紹介します。甘辛い味付けとチーズの相性がよく、水菜のシャキシャキとした食感が楽しい一品です。



材料(2人分)

油揚げ	2枚(約60g)
水菜	2株(約100g)
スライスチーズ	3枚(約54g)
A	
濃口醤油	大さじ1弱(15g)
水	大さじ1(15g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
みりん	大さじ1/2(9g)
おろししょうが	3g
油	小さじ1(4g)

作り方

- 油揚げの3辺(短い辺2辺、長い辺1辺)に切り込みを入れ広げます。水菜は、油揚げの大きさに合わせて切ります。広げた油揚げの上に、スライスチーズ、水菜の順に1/2量ずつ置きます。
- 端から油揚げを巻いていき、巻き終わりをつまようじで留めます。
- 中火で熱したフライパンに油をひき②を焦げ目がつくまで焼きます。弱火にしてから混ぜ合わせたAを加え、全体に味がなじむまで焼きます。
- つまようじを抜き、食べやすい大きさに切って完成です。



栄養量(1人分)：エネルギー：219kcal たんぱく質：26g 脂質：16g 炭水化物：8g 食塩相当量：1.9g

チーズが溶け出ないように、油揚げからはみださないように巻いてください。
油揚げはキッチンペーパー軽く押さえてから使用すると余分な油をカットできます。

