



大豆について

節分の時期には、豆まきの習慣にあわせて、普段より大豆を食べる機会が増える方も多くなるのではないのでしょうか。

大豆はたんぱく質やビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養素を含む、日本の食卓には欠かせない食材の一つです。今回は大豆についてご紹介します。



栄養価

●たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、体を構成する主要成分です。たんぱく質には、肉や魚に含まれる動物性たんぱく質と、大豆などに含まれる植物性たんぱく質があります。植物性たんぱく質は消化吸収がゆっくりで、満足感を得やすく、食べすぎの予防にも役立ちます。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体内では作れない必須アミノ酸もバランスよく含んでいます。

●イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあり、骨の量や強さを保ち、また更年期にみられるほてりなどの症状の緩和にも役立つと考えられています。

歴史

日本では仏教が広く伝わった鎌倉時代頃、肉食が制限されることが多く、味噌や豆腐、納豆などの大豆製品がたんぱく質を補う食品として摂取されていたと言われています。現在も、味噌汁や豆腐料理など日常の食事で親しまれています。

発酵食品と非発酵食品

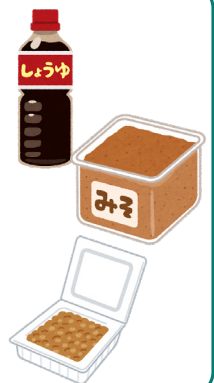
大豆製品は種類も豊富です。大きく分けて、時間をかけて煮たり蒸したり熟成させる過程で深い味わいやにおいを生み出す**発酵食品**と、**非発酵食品**に分けられます。

発酵食品

醤油：炒め物や煮物でよく使われ、大豆由来のうまみで料理に深い味わいを加えます。

味噌：たんぱく質やミネラルが豊富で、味噌汁や調味料として使うと手軽に取り入れられます。

納豆：蒸した大豆の表面に納豆菌が増殖し、特有の粘りや風味を得られます。血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKも、豊富に含みます。



非発酵食品

豆 乳：大豆を潰して絞った汁です。たんぱく質は牛乳とほぼ同じ量で、脂質やエネルギーは少なめです。飲み物としても料理に使ってもコクのある味わいが楽しめます。

豆 腐：豆乳ににがりを加えて固めて作られたものです。たんぱく質やカルシウムが豊富で、味噌汁や冷ややっこなど、毎日の食事に取り入れやすい食品です。

きな粉：大豆を炒って粉にした食品で、たんぱく質やカルシウムを補えるほか、香ばしい風味が楽しめます。



本日の

レシピ

サバと大豆のミネストローネ

旨味がたっぷりのサバ缶と大豆を使った簡単な 1 品

材料(4人分)

サバ水煮缶	………1 缶 (190g)	トマトソース缶	…1 缶 (295g)
大豆(水煮)	………1 袋 (120g)	油	………小さじ 1(4g)
玉ねぎ	………1/2 個 (60g)	ケチャップ	………小さじ 1(6g)
ピーマン	………2 個 (60g)	ナツメグ	………一振り
しめじ	………1/2 パック (40g)		



作り方

- 1 玉ねぎは 3cm 幅に切り、ピーマンは細切りに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 鍋またはフライパンに油をひき、1 を入れて強火でさっと炒める。
- 3 2 にサバ水煮缶を汁ごと加え、中火で 5 分加熱する。
- 4 トマトソース缶と大豆を入れて、弱火から中火で 15 ～ 20 分程煮込む。
- 5 ケチャップ、ナツメグを入れ、軽く混ぜる。
- 6 器に盛り付けて完成。



栄養量(1人分)エネルギー：178kcal たんぱく質：11.9 脂質：10.2g 炭水化物：8.1g 食塩相当量：1.2g

野菜を切ったらあとは煮込むだけで手軽であり、煮込むことでサバとトマトソースの旨味が具材になじみます。トマトソースだけだと味がぼんやりしがちですが、ケチャップでコクを出し、ナツメグで味を整えるとおいしく仕上がります。

