

大豆の豆知識

小さな粒に、栄養がぎゅっと詰まった大豆。

古くからさまざまな調理や加工をして食べられてきた、

私たちの食卓に欠かせない食品です。



黒豆も枝豆も大豆の仲間？



大豆には「黄大豆」「黒大豆」「青大豆」など、たくさんの種類があります。「枝豆」は、枝豆という品種の豆があるわけではなく、大豆をまだ若い緑色のうちに収穫したものです。枝豆が熟すと大豆になります。

日本の伝統的な大豆加工食品

どの食品も加工の過程で熱を加えています。

豆腐 おから

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。



ゆば

豆乳を加熱して、表面にできる膜をすくいあげたもの。生ゆばと乾燥ゆばがあります。



油揚げ 厚揚げ

豆腐を油で揚げたもの。薄く切って揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」（生揚げ）です。



煎り豆 きなこ

大豆を煎って砕いた粉を「きなこ」といい、おもちや和菓子にまぶして食べます。煎った大豆は「煎り豆」といい、節分の豆まきにも使われます。



納豆

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔は、わらに包んで発酵させました。



みそ しょうゆ

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は大豆と穀類（米や大麦）に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。



大豆は日本でどのように食べられてきたの？

乾燥させて保存し、水に浸して柔らかく煮たり、煎ったりして食べられてきました。豆腐やみそなど加工食品も多くあり、伝統的な和食には大豆がたくさん取り入れられています。

生では食べられない!!

大豆は栄養豊富ですが、消化をじやます成分など有害な成分が含まれていて、生のまま食べると消化不良をおこします。ですから、生では食べられません。しかし、加熱すると消化不良をおこす作用がなくなります。大豆には昔からいろいろな加工食品がありま

すが、加工は大豆のおいしさを広げるだけでなく、安全にもつながっていたのですね。



URL くわしくはこちらをご覧ください

食品を科学するーリスクアナリシス（分析）講座資料：食べ物の基礎知識～食品の安全と消費者の信頼をつなぐもの
<http://www.fsc.go.jp/fscis/meetingMaterial/show/kai20130724ik1>
 農林水産省「大豆のまめちしき」 http://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/daizu/d_tisiki/index.html

※加工食品の原料は、一般的なものを記載しています。