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。





大豆には「黄大豆」「黛大豆」「黛大豆」「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いるなく、大豆をまだ若い緑色のうちに収穫したもの。枝豆が熟すと大豆になります。

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愛くあり、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ぐれた食品ですが、消化をじゃまする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。

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、豆乳をにがりで置めたものです。



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。



漁揚げ 厚揚げ

豆腐を満で揚げたもの。 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。

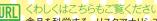


納豆

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。



※加工食品の原料は、一般的なものを記載しています。