

コラム 変身上手!大豆

ここで、みなさんに問題を出しましょう。みそ、しょう油、納豆、豆腐、豆乳、この5つに共通することは何でしょうか？

ヒントは、3つの食材に「豆」という文字が入っていますね。さあ、わかりましたか？ 答えは、大豆が原料であるということ。味も形もちがいますが、これらはすべて大豆からつくられた大豆加工食品なのです。

黄色くて丸い乾燥した大豆は、そのままでは食べられませんが、ひと晩水にひたしてふくらさせると、料理の食材にも使え、加工食品にも利用できるすぐれた作物なのです。お米と同じように、日本人は昔から大豆を大切にしてきました。保存性が高く、「畑の肉」と呼ばれるほど、バランスのよい栄養食品。大豆の名前の由来が、「大いなる(偉大な、立派な)豆」ということから、そのすばらしさがよくわかります。

最近は煮豆など大豆料理が食卓に登場する機会が増えてきましたが、ちがうものに姿を変え、私たちの健康をささえています。ちなみに、夏によく食べる枝豆は、緑色の若い大豆を刈りとったもの。お正月に食べる黒豆も、実は同じ大豆の仲間なのです。



みそ汁



しょう油



豆腐



納豆



大豆



きな粉