




# 食育ひろば



あけましておめでとうございます。

今年<sup>ことし</sup>は、お正月<sup>しょうがつ</sup>に黒豆<sup>くろまめ</sup>を食べ<sup>た</sup>ましたか？黒豆<sup>くろまめ</sup>は大豆<sup>だいず</sup>の一種<sup>いっしゆ</sup>で栄養<sup>えいよう</sup>が豊富<sup>ほうふ</sup>です。大豆<sup>だいず</sup>は様々<sup>さまさま</sup>な食品<sup>しょくひん</sup>に加工<sup>かこう</sup>されるため、手軽<sup>てがる</sup>に摂<sup>と</sup>ることができます。今回<sup>こんかい</sup>は大豆<sup>だいず</sup>がもともになる食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>にはどん<sup>み</sup>な物<sup>もの</sup>があるか見てみましよう。


## だいず はなし 大豆のお話

**みそ 味噌** 


蒸<sup>お</sup>す、又は煮<sup>また</sup>た大豆<sup>に</sup>を  
こじ<sup>また</sup>と塩<sup>に</sup>を加<sup>だ</sup>えて  
発<sup>はつこう</sup>酵<sup>じゆくせい</sup>・熟<sup>じゆくせい</sup>成<sup>せい</sup>させ<sup>た</sup>もの

**えだまめ 枝豆** 


大豆<sup>だいず</sup>が若<sup>わか</sup>いうち<sup>に</sup>に収穫<sup>しゆわく</sup>  
した緑<sup>みどりいろ</sup>色の豆<sup>まめ</sup>

**だいず 大豆もやし** 

大豆<sup>だいず</sup>を暗<sup>くら</sup>い場所<sup>ばしょ</sup>で発<sup>はつが</sup>芽<sup>が</sup>  
させ<sup>た</sup>もの


**しょうゆ** 

大豆<sup>だいず</sup>・小麦<sup>こむぎ</sup>・塩<sup>しほ</sup>水<sup>みづ</sup>から  
作<sup>つく</sup>った諸<sup>しよ</sup>味<sup>み</sup>(もろみ)を  
発<sup>はつこう</sup>酵<sup>じゆくせい</sup>・熟<sup>じゆくせい</sup>成<sup>せい</sup>させ<sup>た</sup>もの

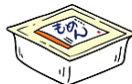
**なっとう 納豆** 

蒸<sup>お</sup>した大豆<sup>だいず</sup>を納<sup>なつとう</sup>豆<sup>きん</sup>菌<sup>きん</sup>で  
発<sup>はつこう</sup>酵<sup>じゆくせい</sup>させ<sup>た</sup>もの



**きな粉** 


炒<sup>い</sup>った大豆<sup>だいず</sup>を粉<sup>こな</sup>に  
した<sup>もの</sup>

**とうふ 豆腐** 


煮<sup>に</sup>た大豆<sup>だいず</sup>の絞<sup>しぼ</sup>り汁<sup>じゆう</sup>(豆<sup>とう</sup>乳<sup>りゆう</sup>)に  
「にがり」を加<sup>か</sup>えて固<sup>かた</sup>めた<sup>もの</sup>

**あぶらあ 油揚げ** 



薄<sup>うす</sup>切<sup>き</sup>りにした豆<sup>とう</sup>腐<sup>ふ</sup>を油<sup>あぶら</sup>で揚<sup>あ</sup>げた<sup>もの</sup>

**こお 凍り豆腐** 

(高<sup>こう</sup>野<sup>や</sup>豆<sup>とう</sup>腐<sup>ふ</sup>)  
凍<sup>こお</sup>らせた豆<sup>とう</sup>腐<sup>ふ</sup>を乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>  
させ<sup>て</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を抜<sup>ぬ</sup>いた<sup>もの</sup>

**！ い まめ ちゅうい 炒り豆に注意！！！！** 

消費者<sup>しょうひしゃ</sup>庁<sup>ちやう</sup>から「硬<sup>かた</sup>い豆<sup>まめ</sup>やナツツ類<sup>るい</sup>は5歳<sup>さい</sup>以下<sup>いか</sup>の  
こどもには食<sup>た</sup>べさせないで！」と注意<sup>ちゅうい</sup>喚<sup>かん</sup>起<sup>き</sup>されて  
います。節<sup>せつ</sup>分<sup>ぶん</sup>で食<sup>た</sup>べる炒<sup>い</sup>り豆<sup>まめ</sup>などは喉<sup>のど</sup>や気<sup>き</sup>管<sup>かん</sup>に  
詰<sup>つ</sup>まり、窒<sup>ちつ</sup>息<sup>そく</sup>や誤<sup>ご</sup>嚥<sup>えん</sup>、肺<sup>はい</sup>炎<sup>えん</sup>、きかんしえん、ひ  
起<sup>お</sup>こす可<sup>かの</sup>能<sup>のう</sup>性<sup>せい</sup>が有<sup>あ</sup>り危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>です。  
まちが 間<sup>ま</sup>違<sup>ちが</sup>って口<sup>くち</sup>にしないように注意<sup>ちゅうい</sup>しましよう。

**？ だいず 大豆クイズ**  

豆<sup>とう</sup>乳<sup>りゆう</sup>を加<sup>か</sup>熱<sup>ねつ</sup>して作<sup>つく</sup>るものどれでしょう？

①ゆば ②おから

**【答え】①**

豆<sup>とう</sup>乳<sup>りゆう</sup>を加<sup>か</sup>熱<sup>ねつ</sup>した時<sup>とき</sup>、表<sup>ひょう</sup>面<sup>めん</sup>にでる膜<sup>まく</sup>をすくい取<sup>と</sup>ったもの  
が「ゆば」です。そのまま醬<sup>しょう</sup>油<sup>ゆ</sup>をつけて食<sup>た</sup>べたり、汁<sup>じゆう</sup>や鍋<sup>なべ</sup>に入れ  
たりして食<sup>た</sup>べます。「おから」は豆<sup>とう</sup>乳<sup>りゆう</sup>を作<sup>つく</sup>る時<sup>とき</sup>に大豆<sup>だいず</sup>を絞<sup>しぼ</sup>った  
あとのこ 残<sup>のこ</sup>ったもので、炒<sup>いた</sup>め物<sup>もの</sup>・煮<sup>もの</sup>物<sup>もの</sup>・和<sup>あ</sup>え物<sup>もの</sup>に使<sup>つか</sup>います。

大豆<sup>だいず</sup>は畑<sup>はたけ</sup>の肉<sup>にく</sup>といわれるほど栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>価<sup>か</sup>が高<sup>たか</sup>く、乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>すると保<sup>ほ</sup>存<sup>ぞん</sup>がきくため昔<sup>むかし</sup>から貴<sup>き</sup>重<sup>ちゆう</sup>なたんぱく源<sup>げん</sup>とし  
て重<sup>ちゆう</sup>宝<sup>ぼう</sup>されてきましました。大豆<sup>だいず</sup>から作<sup>つく</sup>られるみそやしょうゆは和<sup>わ</sup>食<sup>しょく</sup>には欠<sup>か</sup>かせない調<sup>ちゆう</sup>味<sup>みりよう</sup>料<sup>りよう</sup>ですが、洋<sup>よう</sup>食<sup>しょく</sup>や  
中<sup>ちゆう</sup>華<sup>かう</sup>料<sup>りよう</sup>理<sup>り</sup>にも幅<sup>は</sup>広<sup>ひろ</sup>く使<sup>つか</sup>うことができます。毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>の食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>に様<sup>さま</sup>々<sup>ざ</sup>な大豆<sup>だいず</sup>食<sup>しょく</sup>品<sup>ひん</sup>を取<sup>と</sup>り入<sup>い</sup>れてみましよう。