

キラリンピカの食育掲示物

し だいず かこうひん いくつ知ってる？大豆の加工品



「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む、栄養たっぷりの食材です。日本では、今から2000年以上前の弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工され、中でもみそやしょうゆ、豆腐は和食に欠かせない食べ物です。ほかにどんなものがあるか、見てみましょう。

だいず たもの 大豆からできる食べ物



だいず
大豆

たんぱく質が豊富で、「畑の肉」といわれています。

へんしん
変身！

きゅうしよく じばさん
給食でも地場産の
だいず とうふ
大豆を、豆腐やみそなどに
へんしん つか
変身させて使っているよ。



みそ

む 蒸してやわらかくした大豆に、こめやむぎを加え、こうじ菌をつけると発酵し、大豆の栄養がうま味成分に変化してみそができます。



しょうゆ

む 蒸した大豆と炒った小麦をまぜたものに、こうじ菌をつけ、塩を加えたものを「もろみ」といいます。もろみを発酵させ、しぼったものがしょうゆです。



なっとう

む 蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作ります。ねばねばの正体はうま味成分であり、おいしさのもとです。



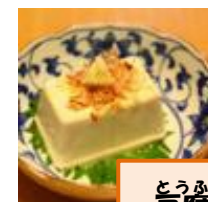
枝豆

だいず わか あお
大豆を、若い（青い）うちに収穫すると、枝豆になります。



きなこ

い 炒った大豆を粉にして作ります。おもちやだんごにまぶして食べます。



豆腐

とうにゅう 豆乳に「にがり」を加え、かためて作ります。「木綿豆腐」や「絹ごし豆腐」などがあります。



もやし

だいず くら 大豆を暗いところで発芽させたものです。緑豆などから作られるもやしもあります。



とうにゅう
豆乳

だいず みず 大豆を水につけてすりつぶし、煮たものを、こしてしぼったものです。