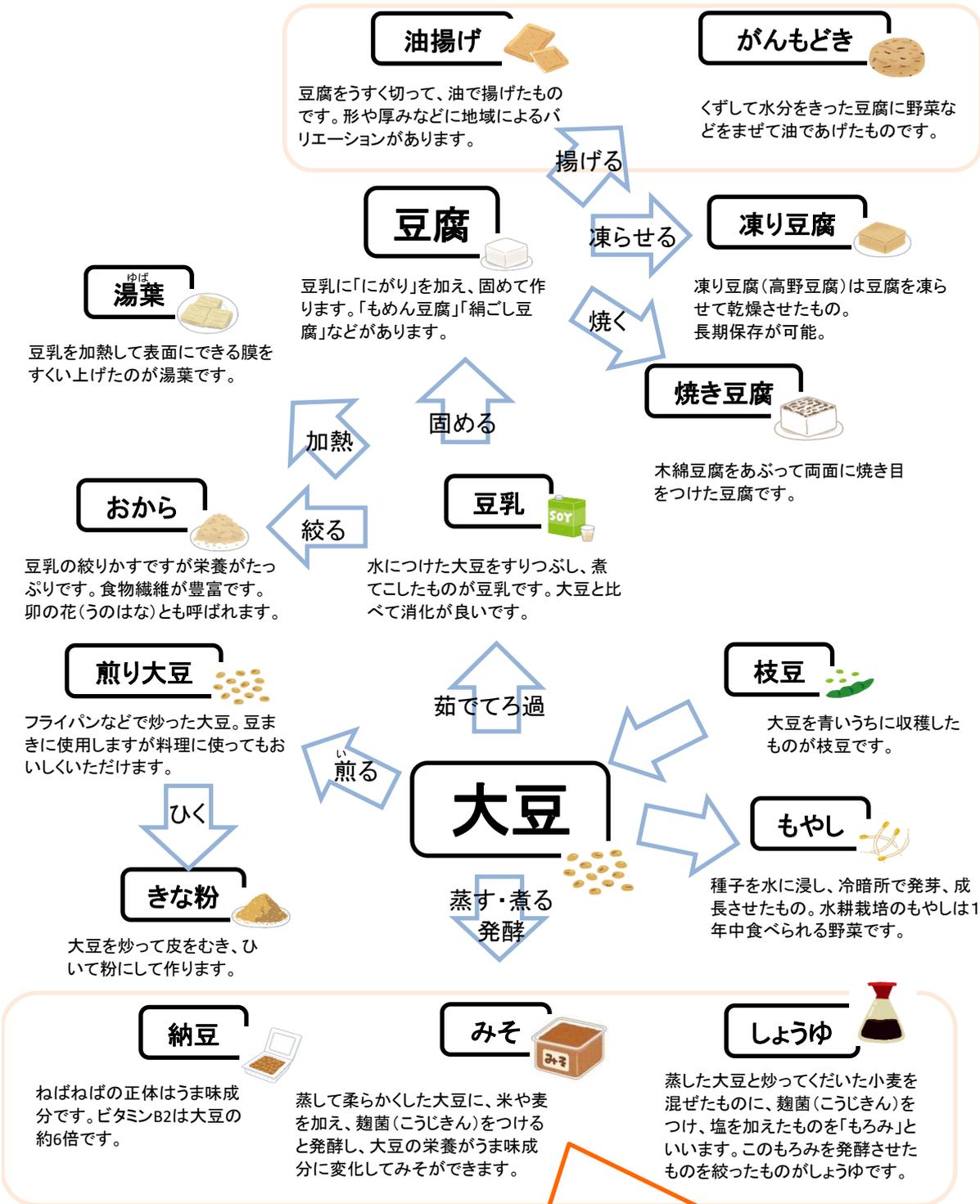


食育だより 1月号

大豆ってすごい!!!



大豆は「豆の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、「畑の肉」ともいわれるほど、良質なたんぱく質が豊富です。また、女性ホルモンに似たイソフラボン、食物繊維もたっぷりです。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。豆腐をはじめ、納豆、味噌、醤油、大豆油などの原料として日本人の食生活を支えている重要な豆です。



今の時期は雑菌が繁殖しにくいいため、手作りみそを作るのに最適です。
材料は大豆、麹（こうじ）、塩があればできます。
お子さんや仲間と一緒に、自分好みを作ってみてはいかがでしょうか？

大豆の選び方・保存方法

豆の形が
整っているもの。

ゆで大豆はビ
ニール袋に入れ、冷蔵庫へ。



表面がつやつやでふっくらし
ていて、粒がそろっているも
のを選んでね。

乾燥大豆は風通しが
よく、湿度の低い冷暗
所で保存。

大豆を使ったレシピ

大豆と野菜のきんぴら

材料(2人分)

パプリカ(赤).....20g
パプリカ(黄).....20g
もやし.....30g
突きこんにゃく.....40g
オリーブ油.....小さじ2
蒸し大豆.....30g
めんつゆ(ストレート)・小さじ2
すりごま.....小さじ1

- ① 赤、黄パプリカは縦に半分に切って3cm長さの細切りにする。
- ② もやしは、ひげ根を取る。
- ③ こんにゃくは3cmに切り、さっとゆがく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①、②、③の順に炒め、最後に蒸し大豆を入れ、さっと火を通す。
- ⑤ 器に盛ってめんつゆをかけ、すりごまをふる。

* 蒸し大豆ではなく、他のゆで大豆でも使えます



ひじきと大豆のマリネ

材料(2人分)

ひじき(乾燥).....5g
たまねぎ.....40g
パプリカ(赤).....30g
蒸し大豆.....50g
A 酢.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
オリーブ油.....小さじ1
ゆずの果汁.....小さじ1強

- ① ひじきは軽く洗い、水に約10分つけ、熱湯でさっとゆで、ざるに取り水気をきる。
- ② たまねぎは薄切り、パプリカは横半分に切り千切りにする。大豆はさっと洗い、これらを湯通しし水気を切ってしぼっておく。
- ③ ボウルにAを合わせ①、②とゆずの果汁を加えざっくりと混ぜ、30分以上おくと味がなじむ。

* 蒸し大豆ではなく、他のゆで大豆でも使えます



レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」