

その① 大豆に秘められたパワーを知ろう!

大豆のチカラ

「大豆は体に良い」といわれていますが、具体的にどのような力があるのか。管理栄養士の菊地さんに聞きました。



村住民福祉課健康係 菊地妙子管理栄養士

大豆は「畑の肉」 栄養豊富な優れたもの

大豆は、食品を主な働きごとに分類した「四つの基礎食品群（※）」のうち、第二群に含まれます。第二群の食品には、大豆・大豆製品のほか、肉・魚が当てはまります。動物性の肉・魚に並び、第二群に分類されている大豆は「畑の肉」と例えられることがあります。

第二群の食品は、体をつくるために必要なたんぱく質の供給源となり、骨や筋肉、血液などをつくるために、その働きを維持するためのエネルギー源となります。

私たちの体の約十五パーセントはたんぱく質でできています。たんぱく質は、神経伝達物質となり脳を活性化させるほか、免疫抗体として抵抗力をつけるなどの働きをします。成長期の子どもの体をつくる上では、特に必要不可欠な栄養素です。また、たんぱく質は常に古いものから新しいものにつくり換えられるので、子どもから大人まで必要なものです。

このように、大豆には体をつくる上で基本となる重要な栄養素が多く含まれています。大豆に含まれる主な栄養素は、たんぱく質のほか、脂質、カリウム、カルシウ

ム、鉄などがあります（表1参照）。また、肉や魚と異なり、大豆には食物繊維が含まれているほか、カルシウムやマグネシウム、リンなどのミネラルが多いことが特徴です。優れた食品なので、毎日食べることをおすすめします。

適切な量を知って バランスが取れた食事を

しかし、健康に良いとされる大豆でも、過剰にとることは逆効果です。大豆の一日の目安量は、八〇カロリー。ゆで大豆に換算すると、約四十五グラムです。これよりも多くなると、たんぱく質や脂質をとり過ぎてしまい、悪化する生活習慣病のリスクとなる場合があります。そのため、大豆製品の目安量は、表2のとおりです。これを参考に、食卓に取り入れてみましょう。

大豆に多く含まれる主な栄養素

- たんぱく質…免疫力をつけ、体をつくる材料となる
- 脂質…エネルギー源であり、細胞の膜をつくる材料となる
- 食物繊維…老廃物を体外に出す手助けをする
- カリウム…体内のナトリウム濃度のバランスを整える
- カルシウム…骨や歯をつくるために必要
- 鉄…赤血球の構成成分として、全身に酸素を運ぶ

■表1 大豆の1日の目安量(ゆで大豆45g)に含まれる栄養素

栄養素	たんぱく質	脂質	食物繊維	カリウム	カルシウム	鉄
含有量	7.2g	4.0g	3.2g	257mg	31.5mg	0.9mg

■表2 大豆・大豆製品の1日の目安量(80*₀カロリー当たりの量)

食品	大豆(ゆで)	豆腐(木綿)	納豆	きな粉	油揚げ
目安量	45g	110g	40g	18mg	31.5mg
	1/2カップ	1/3~1/4丁	1パック	大さじ2杯強	1枚
食品	豆乳	生揚げ	凍み豆腐	おから	枝豆(ゆで)
目安量	130g	55g	15g	70g	60g

豆知識

※「4つの基礎食品群」…食品を主な働きごとに分類したもの。■第1群…栄養バランスを完全にする食品群。乳、乳製品、卵など。■第2群…体の調子を良くする食品群。ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富なのが特徴。野菜(きのこや海藻類も含む)、芋類、果物など。■第3群…力や体温となる食品群。大切なエネルギー源で、余分にとった分は蓄えられる。穀類、砂糖、油脂、菓子など。■第4群…ミネラルやビタミンが多い食品群。カルシウムやマグネシウム、リンなどのミネラルが多いことが特徴。

Special Feature
Beans
まめ

二月三日は「節分」です。豆をまき、一年の無病息災などを祈願します。「豆」といえば、鮫川村では「大豆」をキーワードに村づくりを進め、今年度で十年を迎えました。今月号では、村の特産品である「大豆」にスポットを当て、その魅力を探ります。



まめで達者な村づくり

大豆の食べ方いろいろ

健康に良い大豆をさらに気軽に食べるために簡単に作れる大豆料理を、食生活改善推進員さんに教えていただきました。



今回、大豆料理を教えていただいた食生活改善推進員「ひまわりの会」の皆さん



優しい味付けで飽きがこない
短時間で作れる簡単スープ

カブとお豆のスープ

材料(5人分)
大豆……………200g
カブ……………300g
ベーコン……………100g
バター……………10g
水……………5カップ
コンソメスープの素…2個
塩、コショウ……………少々
パセリ……………少々

作り方
①ベーコンを1センチ角、カブをくし型、カブの葉を2～3センチに切る。
②鍋にバターを入れ、ベーコンとカブを炒める。そこに水を入れ、カブの葉と大豆を加える。
③煮えたら、コンソメスープの素、塩、コショウで味を調える。
④器に盛ってパセリを散らして出来上がり。
【オススメ】
牛乳と香り付け程度のニンニクを加えてもgood!



洋風にもなる大豆料理
子どもから大人まで好きな味

ビーンズポテト

材料(5人分)
ゆで大豆……………100g
ジャガイモ……………1個(120g)
ベーコン……………2枚
ニンニク……………1片
大豆のゆで汁……………適量
赤唐辛子……………1/2本
オリーブオイル……………小さじ1
ケチャップ……………小さじ1
ウスターソース……………小さじ2
塩、コショウ、ネギ……………少々

作り方
①オリーブオイルを入れ熱したフライパンにベーコン(細切り)とニンニク(みじん切り)を入れ、弱火にかける。ニンニクの香りがしてきたら、ジャガイモ(1センチ角に切る)を加えて炒める。
②赤唐辛子、大豆、大豆のゆで汁、さらに水をひたひたになるまで入れてふたをして煮る。
③ケチャップ、ソースを加え、汁気がなくなるまで火にかける。
④塩、コショウで味を調え、小ネギを入れて火を止める。



大豆料理の定番
懐かしい味に心もほっこり

大豆と芋がらの煮物

材料(10食分)
大豆……………180g～200g
芋がら……………40g
凍み豆腐……………20g
コンニャク……………175g
シイタケ……………50g
ゴボウ……………100g
ニンジン……………100g
サラダ油……………少々
【調味料】
砂糖、しょうゆ、みりん、酒、煮干し粉……………適量

作り方
①大豆は一晩水に浸けておく。
②大豆以外の食材は、大きさをそろえてさいの目に切る。
③それぞれの食材をサラダ油でよく炒め、好みの味になるように調味料で味を調べて煮込む。



澤口めぐみさん
楓佳さん 夏芽ちゃん 琴音さん
(青生野字世々麦)

めぐみさんと琴音さんが一緒に考えた「まめコロ」は、学校給食センターが募集した「給食レシピコンテスト」で入賞した大豆料理で、砕いた大豆とサケ缶を混ぜ合わせたコロックです。実際に学校給食として子どもたちに提供され、人気の献立となっています。澤口さんの家では、子どもたちが大豆をつぶす手伝いをするなど、子どもたちと一緒に楽しみながら、大豆を食卓に取り入れていきます。



豆の触感がポイントの「まめコロ」



遠藤慎一郎さん 美智子さん
(渡瀬字上耕地)

慎一郎さんは高校卒業後、家業の農業、味噌としょうゆ作りを手伝い始めました。そのころは、どこの家庭でも大豆を栽培し、味噌などに加工していたといいます。味噌は、大豆の量に対して、麴が少なく塩が多めだったため、今の味噌よりもしょっぱかったそうです。「調味料を自給自足していた技術は素晴らしい。これからもできる範囲で続けていきたい」と、今年も味噌を仕込む予定の遠藤さんご夫妻。自家製味噌で作ったみそ汁は、お孫さんたちも喜んで食べてくれると笑顔で話してくれました。

みんなで一緒に楽しみながら大豆料理を作っています

これからも自家製味噌を作り続けたいです

村農産物加工・直売所「手・まめ・館」の食堂では、「達者の豆腐」や「達者の味噌」をはじめ、大豆加工品をふんだんに使ったランチが提供されています。

また、喫茶店「手まめCafe」では、きなこクリームパンやきなこクッキーなどが販売されています。このように、村特産の大豆を生かした商品が数多くあります。



「達者の豆腐」や味噌豆、豆腐入りハンバーグなど、大豆加工品がふんだんに使われた日替わりランチ

今回、ご紹介した大豆加工品は、「手・まめ・館」のほか、村民の店「すまいる」でも一部購入することができます。また、お客様の希望金額に応じた村特産品のギフトセットもご用意いたしますので、お中元やお歳暮などの贈答用にもご利用いただけます。

「手・まめ・館」スタッフ
石井美香さん



達者の豆腐

1番人気の商品。テレビに取り上げられたこともあり、村外から買い求めるファンも多くいます。大豆の味が生きている自慢の一品です。この「達者の豆腐」を使用した油揚げ、厚揚げ、がんもどきも高い人気を誇っています。

達者のしょうゆ

昔ながらの木製大桶で1年間かけて天然醸造したしょうゆです。豊かな風味とコクが特徴。

豆乳

村内産大豆「ふくいぶぎ」を100%使用。添加物などが入っておらず、大豆本来の味を楽しめます。

達者の味噌(米麴)

加熱や化学処理による発酵止めをしていないので、麴菌が生きた甘口の田舎味噌です。

達者の味噌(そば麴)

そば麴を使った珍しい一品。味噌汁などにすると、ほのかにそばの風味が漂うオリジナル商品です。

きな粉

粒子が細かいので、お湯などに溶けやすいと評判です。ヨーグルトに混ぜる食べ方が人気。

「手・まめ・館」では、村内生産者が「手まめ」に育てた大豆を「こだわり抜いた製法で加工し、販売しています。」
「手・まめ・館」スタッフの石井さんに人気の大豆加工品を紹介していただきました。

味噌カレー

達者の味噌を使用したレトルトカレー。ご飯にかける以外にも、さまざまな料理に活用できます。

豆菓子

いり豆のほか、味噌、砂糖、黒砂糖で味付けしたものがああります。手軽に食べられるので人気。

達者の納豆

小粒は「こすず」、大粒は「ふくいぶぎ」を使用。地豆を使い、手作りにこだわった商品です。



その③ 村内産大豆を使用した大豆加工品を食べよう！

鮫川村特産の大豆加工品をご紹介します