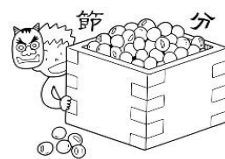


～食べていますか?～

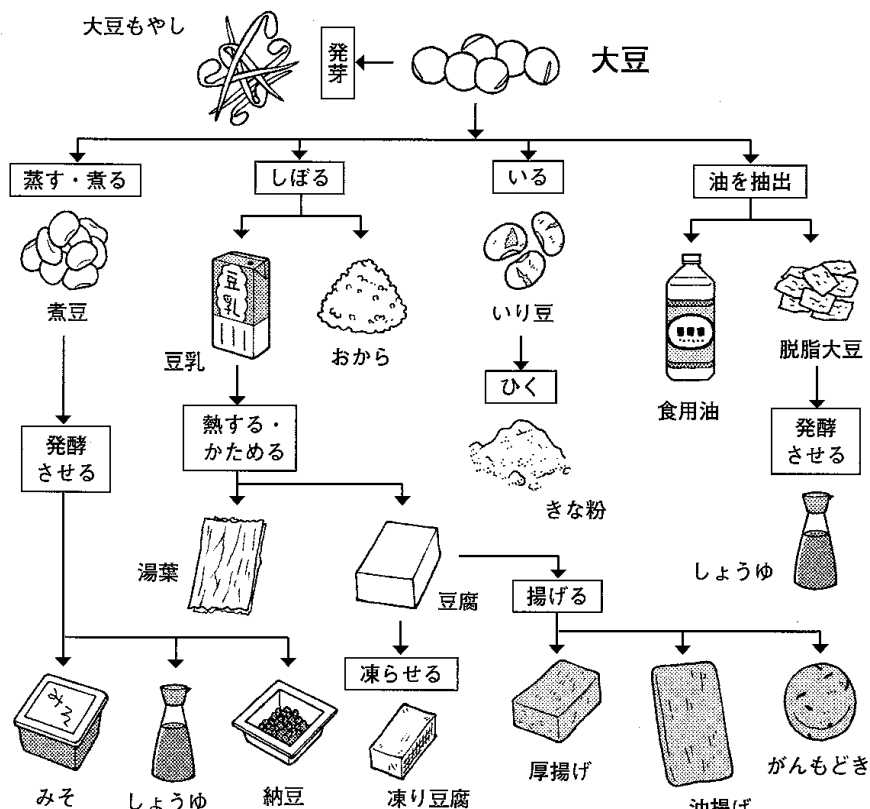
大豆と大豆製品



大豆は、5000年もの昔から栽培されていたといわれています。日本では昔から、しょうゆや味噌などの調味料や、豆腐、納豆などの加工品が作られてきました。現在でも普通に食事をしていれば、大豆やその製品を全く食べない日はない、と言っていいほど私たちの食生活と縁の深い食材の一つです。

大豆は、他の植物にはあまり含まれていない「たんぱく質」が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれます。栄養価の高い大豆や大豆製品は給食でも頻繁に登場しています。

大豆から作られる食品



【みそ・しょうゆ】

和食の味付けになくてはならない調味料で、どちらも大豆に塩や麴などを合わせ、発酵させて作ります。

みそは、千年以上前に中国から伝えられたと言われていて、その後、日本各地で地域ごとの特徴を持ったみそが作られてきました。

【納豆】

蒸した大豆に「納豆菌」を加え、発酵させて作ります。

その昔、煮た大豆をわらに包んで保存していたところ、わらに含まれる「納豆菌」が作用し、偶然に「納豆」になったことが起源とされています。

【豆腐・豆腐製品】

水に浸した大豆をすりつぶしてから加熱し、それを濾したものに凝固剤を入れて固めます。濾したときに出る絞りかすは「おから」、絞り汁は「豆乳」となります。

豆腐には「木綿豆腐」や「絹ごし豆腐」などがあります。「木綿豆腐」は、豆腐を固める時に使う木綿の布地の模様が豆腐に残ったことから、この名前がつけました。

豆腐は、凍らせて「凍り豆腐」にしたり、揚げ、「厚揚げ」や「油揚げ」などに加工したりされます。

チョコレートの豆知識

チョコレートの主な原料はどんなものか知っていますか？それは「カカオ豆」です。カカオ豆は、カカオの木の果実の中に入っている種子です。カカオの実ラグビーボールのような形をしていて、1つの実の中に30～40個ほどの種子が入っています。

カカオの木は、赤道を挟んだ南北緯度20度の範囲で、かつ、年間平均気温27℃以上になる、ごく限られた地域でしか栽培することができません。主な産地は西アフリカ、東南アジア、中南米などです。

