

大豆大好き♡福井県

大豆ファミリー

<大豆を食卓に取り入れよう！>

私たちの食卓に欠かせない大豆。昔から大豆は様々な加工品に姿を変えて食卓を支えています（右図）。

生のままでは消化吸収されにくい大豆ですが、豆腐に加工されると92～98%が消化吸収されるため、赤ちゃんから高齢の方まで優しい食べ物になります。大豆は、食物繊維が豊富で、野菜よりも多く含まれています。女性ホルモンのバランスを調えるイソフラボンも注目の成分です。

平均では国の目標値の約6割しか食べられていません。なかなか

<大豆ファミリー>



福井の「油揚げ・がんもどき」
購入金額は、**57年連続日本一!**

(「家計調査」総務省統計局)

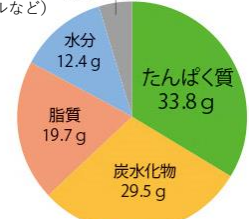
摂れていない大豆を和食で積極的に取り入れていきましょう。

大豆は「畑の肉」

Q どうして大豆は「畑の肉」と呼ばれているの？

A 大豆は栄養成分の3分の1以上をたんぱく質が占めていて、肉や魚に匹敵するほど豊富だからです。

大豆100グラム中の栄養成分
その他(ミネラル4.7g
ルなど)



(出典：日本食品標準成分表2015年版〔七訂〕)

更に、大豆はコレステロールが“ゼロ”。脂質のほとんどがコレステロールを下げる働きがある不飽和脂肪酸であるため、脂質異常症など生活習慣病の予防に有効です。また、人の体内で合成されない必須アミノ酸がバランスよく含まれている優秀な食品です。

注目の「大豆ミート」

世界的な人口増加によるたんぱく質の需要の高まりや、健康志向・環境問題意識の高まりから、牛や豚などの動物性たんぱく質に代わる食品として、大豆から作られる「大豆ミート」の研究が進んでいます。スーパーやネットで販売されており、から揚げやハンバーガーなどレシピも増えています。

教えて！ふくいの食育リーダー～大豆を食べよう～

雪深く、米どころでもある福井県では、保存性の高い大豆は貴重なタンパク源として生活に根付き、日常食はもちろんのこと報恩講や精進料理等にも愛されてきました。かつては水田横のあぜ道に植えられていましたが、今では減反の田一面に栽培されています。

今回は油揚げを使った簡単なレシピをご紹介します。具だくさんで卵の黄色が華やか！お弁当のおかずにもどうぞ。(ジュニア野菜ソムリエ、深谷友子)



油揚げで作る！福袋

材料(2人分)

- ・いなり揚げ(油揚げ) 2枚
- ・鶏ひき肉 20g
- ・椎茸 1枚
- ・卵 2個
- ・人参 10g
- ・茹でた小松菜 少々
- ★水 150cc
- ★酒、醤油、みりん 各大さじ1
- ★砂糖、塩 少々

作り方

- ①いなり揚げは1か所の端を切り落とし、袋状に開く。
- ②切り落としたいなり揚げ、人参、椎茸はみじん切りにし、ボールに入れる。鶏ひき肉を加え混ぜ、半分に分ける
- ③袋状にした揚げに②の1つ分を入れ、卵を1個割り入れる。口を爪楊枝で止める。小鍋に★と揚げを加え落とし蓋をして10分煮る。
- ④半分に切って盛り付ける。小松菜を添え、煮汁を適量かける。

一緒に摂ると、栄養が吸収されやすいので、油を使った炒め物やオイル入りドレッシングを併せる調理法がおすすめです。

【選び方】色が鮮やかで表面がなめらかなものが多い。

【保存方法】りんごやじゃがいもと一緒に保存すると苦味がでやすい。ラップに包んで冷暗所や冷蔵庫で保存。



福井のコレウ「人参」

【旬の時期】十月～二月【原産】アフガニスタン原産地からヨーロッパに伝わった西洋系人参と、インドを経て中国地方に伝わった東洋系人参がある。

【県内産地】坂井北部丘陵地、三里浜砂丘地で初夏と秋の2回収穫される。【栄養】ベータカロテンは特に皮の下に多く含まれるので、皮ごと食べるか、剥く場合はピーラーでごく薄く剥くとよい。【調理法】ベータカロテンは油脂と一緒に摂ると、栄養が吸収されやすいので、油を使った炒め物やオイル入りドレッシングを併せる調理法がおすすめです。