

◆もっと知りたい、大豆のこと◆

大豆の歴史

豆の歴史は古く、『古事記』や『日本書紀』にも米、麦、粟、ひえとならび、五穀のひとつであったことが記されています。また、節分の豆まきの記録は室町時代からみられ、豆は「魔滅」（魔を滅する）の語呂合わせ、煎った豆は「魔の目を射る」の意味を持つとされています。

私たちの食卓に欠かせない大豆。大豆は豆腐や味噌、醤油といった加工品の原料として使用されるだけでなく、節分などの伝統行事にも用いられ、日本人の生活に息づいています。



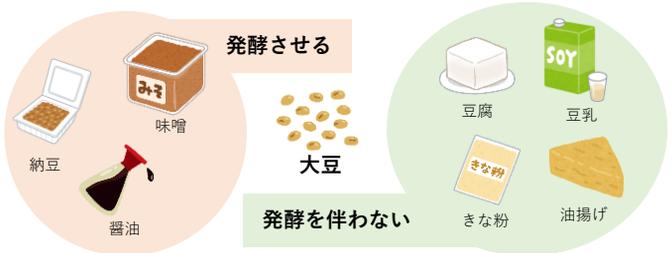
大豆は「畑の肉」

「畑の肉」とも呼ばれる大豆には、肉や魚に匹敵するほどの良質なタンパク質が含まれているほか、ビタミンB群やビタミンE、ミネラル類も豊富に含まれています。

また、大豆には脂質も多く含まれますが、そのほとんどは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、脂質異常症などの生活習慣病予防にも効果的です。

大豆加工品に注目

大豆加工品には大豆を発酵させた食品と、発酵を伴わない食品があります。



また、近年話題を集めているのは、脱脂大豆から食品用に分離したたんぱく質を原料として製造した代替肉「大豆ミート」です。

毎日の健康づくりのためにも大豆製品を積極的に摂っていききたいですね！

福井と大豆

福井の郷土料理には大豆を使用しているものが多くあります。大豆を潰して平たくし、乾燥させた「打ち豆」や、すり潰した大豆を味噌汁に溶かして作る「呉汁」はその代表です。

また、総務省統計局の家計調査によると、大豆加工品である油揚げ・がんもどきの1世帯あたりの購入金額は、福井が58年連続で全国1位となっています。

大豆は福井県民にとって、とても馴染み深い食材なのです。

◆おいしくSDGs！地産地消◆



福井のコレ旬

大豆を使った郷土料理

大豆とヤーコンの金平



材料（3～4人分）

水煮大豆	150g
ヤーコン	100g
はんぺん	50g
人参	20g
しいたけ	20g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
白すりごま	お好みで
ごま油	お好みで

作り方

- ①鍋にサラダ油適量を入れ、しいたけ以外の具材を炒める。
- ②火が通ったら、しいたけと全ての調味料を入れて汁気がなくなるまで中火で炒め煮する。
- ③お好みで白すりごまごま油を適量入れて完成！

ポイント

豚バラ肉などを加えるとボリュームのある主菜になります！



(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 三嶋 香代子)