



10月は豆月間。大豆でみんな健やかに。

全国豆類振興会では、豆名月とも呼ばれる陰暦9月13日の十三夜にちなんで、10月13日を「豆の日」、10月を「豆月間」としています。

大豆は健康に良い？

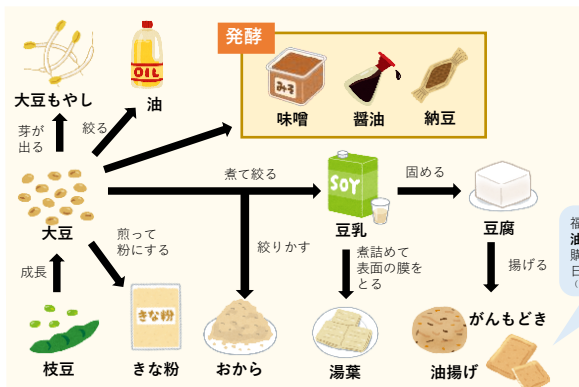
大豆は、栄養成分の約3分の1をからだに必要なたんぱく質が占めており、「畑の肉」ともよばれるくらい栄養価が高い食材です。

また、大豆には米に不足している必須アミノ酸のリシンが多く含まれており、米と組み合わせて食べることで、効率よく必須アミノ酸を摂取することができます。

さらに、大豆に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンとよく似ており、女性の更年期障害や骨粗鬆症の予防に効果があることが報告されています。

大豆はそのままでは消化吸収率が低いため、様々な食品に加工され、私たちの食卓に並んでいます。

<姿を変える大豆>



日本の食文化と大豆

大豆は中国生まれで、日本では弥生時代から栽培されていたと言われています。

たんぱく源や保存食として、古くから日本各地で生産されてきた大豆。それぞれの地域で収穫された大豆を利用して、その土地の風土や食文化に根差したさまざまな加工品や郷土料理が作られてきました。

福井県の郷土料理にも、大豆をつぶして作る「打ち豆汁」や、報恩講の食事にはごちそうであった厚揚げを使った「厚揚げの煮たの」、ほうばで熱いごはんを甘いきな粉を包んで重しをかけて作る「ほうばめし」など、大豆や大豆加工品を使った料理が多くあり、古くから大豆が親しまれています。

ふくい100彩ごはん

大豆料理100



県では、国の基準を参考に設定した独自の栄養基準（女性や中高年男性向けの食事量）を満たすメニューを100品選定し、レシピ集「ふくい100彩ごはん 大豆料理100」を作成しています。

いつもの献立に、大豆レシピをプラスして、彩りもカラダにもいい食卓にしましょう！

＼こちらからチェック／



レシピはこちらのサイトから



Instagramも公開中！

注目！
食のイベント情報

食欲の秋！
県内の食イベントを
チェック！

◆米粉レシピコンテスト

お菓子、パン、麺類、総菜類など、福井県産の米粉を使った簡単レシピを募集します。

(募集期間：11月30日(木)まで)

特設サイトもしくは応募用紙から応募可能です。

入賞すると豪華景品をプレゼント！

WEBから応募は
コチラから！



◆つなごう福井の食スタンプラリー

県内の食材が一番豊富な秋の1ヶ月間を「ふくい秋の味覚月間」として、期間中に県内各地で開催される食のイベントを巡るスタンプラリーを開催します。

対象イベントを巡ってスタンプを集めると、11月18日、19日に福井駅前で開催する「ふくい食と農の博覧会」会場で、スタンプの数だけ抽選ができます。

次の世代に伝えたい！伝統の味

福井百歳やさい



山内かぶら



【旬の時期】10～11月

【産地】若狭町

【おすすめ調理法】味噌汁、刻み漬け

毎月11月に行われる仏事の食材として伝えられてきました。普通のかぶらに比べて、ひげ根が多く、煮崩れしにくいという特徴があります。