

もくじ

🍵 わたしたちのくらしと大豆
大豆はいろいろなものに
すがたをかえる …… 04

🍵 大豆のきほん
大豆ってなに? …… 06
大豆のしゅるい …… 08
食べ方のくふう …… 10

◆ すがたをかえる大豆 …… 13

◆ 大豆コラム
大豆は日本人にとって
身近な食べものだった …… 14

この本では
豆腐のなかまと
しょうゆについて
とくにくわしく
紹介するよ!

🍵 すがたをかえるところを
見てみよう①
大豆が豆腐に
へんしん! …… 16

- ① すりつぶす …… 18
- ② 煮る …… 19
- ③ かためる …… 20
- ④ 切る …… 21

◆ 油あげ・生あげができるまで …… 23

◆ こんなにたくさん!
豆腐のなかま …… 24

🍵 すがたをかえるところを
見てみよう②
大豆がしょうゆに
へんしん! …… 26

- ① むす・小麦とまぜる …… 28
- ② こうじづくり …… 29
- ③ しこみ …… 30

- ④ しぼり・火入れ …… 32
- ◆ 大豆の調味料
- ① しょうゆ …… 34
- ② みそ …… 36

🍵 全国の大豆の食べもの
豆腐いろいろ …… 38
豆腐のつけもの …… 40
高野豆腐・いぶり豆腐 …… 41
油あげ …… 42
なっとう …… 43

🍵 地域によって食べ方いろいろ
大豆の郷土料理 …… 44

🍵 まだある!
大豆の使いみちいろいろ …… 46

日本各地に
根づく伝統的な
大豆の食べものが
わかる!



わたしたちの暮らしと大豆

大豆は いろいろなものに すがたをかえる

いつも食べている和食のごはん。ひやっこ、なっとう、みそ汁、うの花…たくさんの料理がじつは大豆からできた食べものなんだ。とくに豆腐や油あげを入れて食べるみそ汁には、すがたをかえたいろいろな大豆食品が、ひとつの料理にいくつも入っているんだよ。大豆は、わたしたちの暮らしから切りはなせない、とても身近なものなんだ。大豆がそれぞれの食べものにどうへんしんするのか、すがたをかえるところを見てみよう！

大豆

しょうゆ

なっとう

エダマメ



おから

豆腐



油あげ

みそ

豆腐

毎日の食事には大豆からできた食べものがいっぱい！

調味料の、みそやしょうゆ。これも大豆からできた食べものだよ。わたしたちは気がつかないうちに、ほとんど毎日、大豆を食べているんだ。

大豆ってなに？

日本には弥生時代につたわった豆で、和食にはかせない食べものだよ。
体にひつようなえいようがいっぱいあって「畑の肉」とよばれているよ。

大豆は
マメ科の
植物の実



これが
じつさいの
大きさ！

だいたい1つぶの直径が
5mmから9mmくらい。
しゅるいによって大きさが
ちがうよ。まん丸や、
だ円形のものもあるよ。



緑色のわかいうちに収かくしたものはエダマメ、
黄や茶色にじゅくしたものは大豆になる。大豆は
こくもつで、エダマメはやさいにわかれるよ。

できる季節は？

10月おわりから11月ごろ。サヤが茶色く
なって、かわいたら収かくするよ。

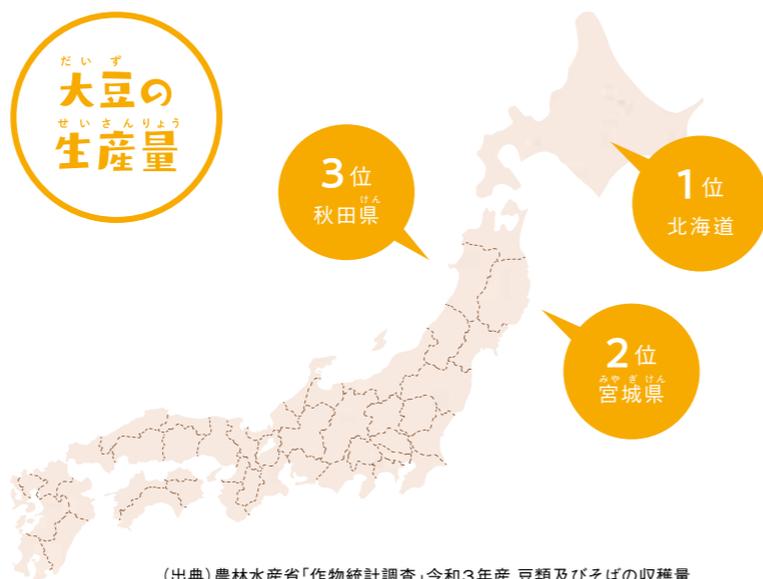
どんな植物？

マメ科の植物で花がおわると豆状の実（タ
ネ）ができる。だいたい半年ほどで育つ。

どこで育つ？

北海道から沖縄まで各地でさいばい。やせた
土地でも育ち、世界中でつくられている。

大豆の 生産量



(出典)農林水産省「作物統計調査」令和3年産 豆類及びそばの収穫量



エダマメづくりがさかんな千葉県野田市のSENOU FARMの
7月の畑。写真は、「湯あがり娘」というエダマメ用の品しゅ。
同じ植物だけれど、エダマメとして食べるしゅると、大豆
にするのにむいているしゅるいはちがうよ。

微生物の力をかりる

なっとう菌やこうじ菌など微生物の力で大豆をはっ酵させると、成分がぶんかいされ、えいようや風味がへんかするよ。



なっとう

むした大豆になっとう菌をくわえ、はっ酵させる。中国からつたわった食べものだけど、糸を引くなっとうは日本だけ。



しょうゆ

大豆と小麦にこうじ菌をくわえてはっ酵させ、塩水を入れて、数か月から数年かけてじっくり成させてつくる調味料。



みそ

大豆にこうじ菌をくわえてはっ酵、じっくり成させてつくる調味料。米や大麦を使うものや、大豆だけのものがある。

収かくの時期をくふう

大豆が育つ前に食べるものもあるよ。大豆とはちがうえいようがふくまれ、やさいなかまになるんだ。



エダマメ

じゅくす前の、わかい大豆。さやごと塩ゆでて食べる。カロチンやビタミン、たんぱく質などえいようがたっぷり。



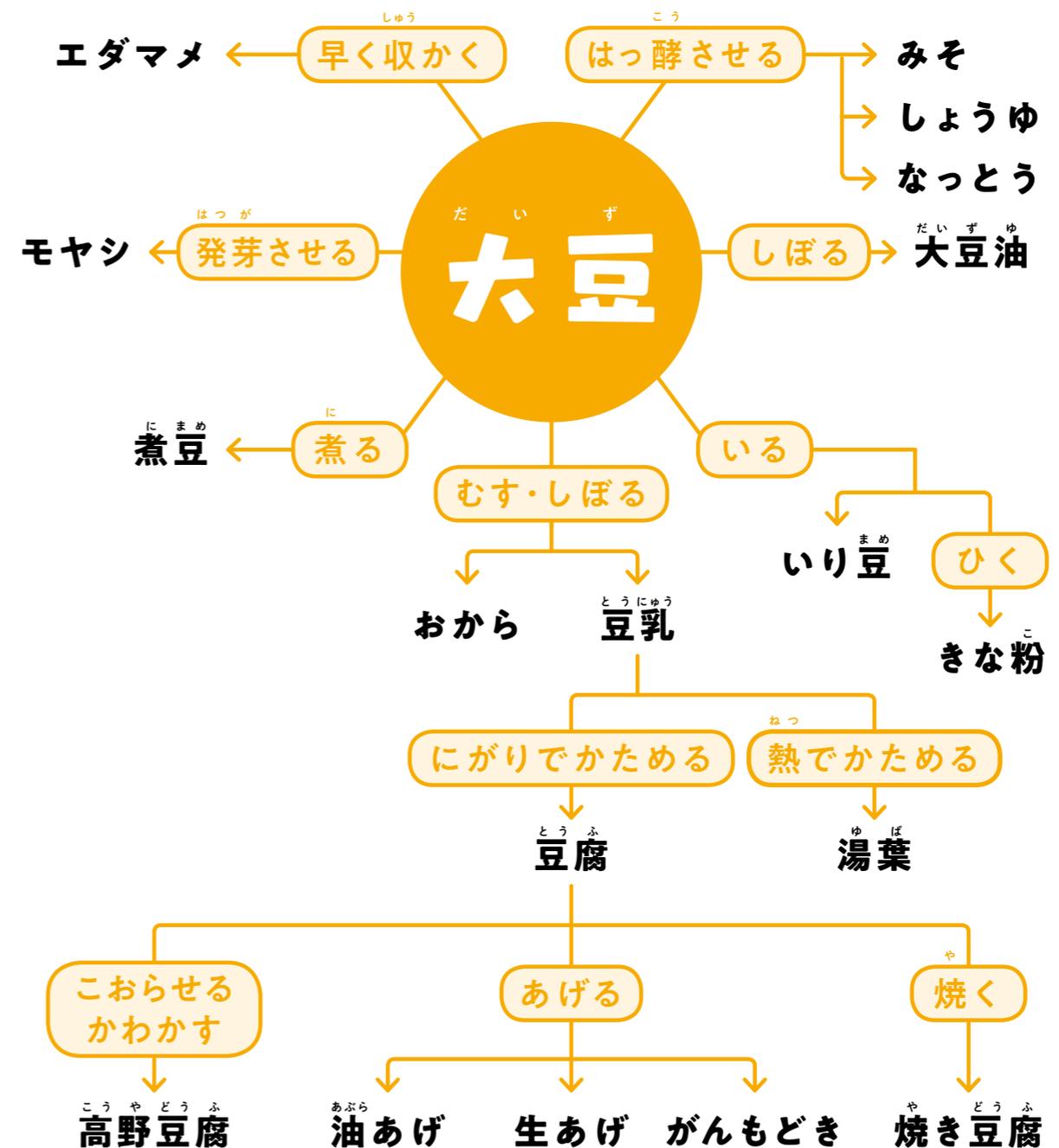
モヤシ

大豆を水にひたし、くらい場所で芽を出させたもの。日光に当てないのでやわらかい。緑豆やあずきも、モヤシになる。

こんなにへんしん!

すがたをかえる大豆

豆のまま食べたり、はっ酵させたり。日本には大豆のいろいろな食べものがあるよ。





すがたをかえるところを見よう①

大豆が豆腐に へんしん!

大豆をしぼった豆乳に、にがりを入れると、豆乳がかたまって豆腐になるんだ。ここでは大豆が絹ごし豆腐にへんしんするようすを見ていくよ。

写真は、できあがった豆腐を水でひやしているところ。豆腐の材料は大豆と水、にがり。豆腐にもいろいろなしゅるいがあるよ。

豆腐屋さんで
つくり方を
きいたよ!



取材したお店

いづみや

国産の大豆などを使い、機械にほぼたよらず、むかしながらの手作業でつくっている豆腐屋さん。大豆がもっているあまみや味わいを上手に引き出すので、豆腐を食べるとあまく感じるよ。東京都中野区に工場がある。



どんな大豆を使っているの?



ミヤギシロメ

へそ(目)が白い(=シロメ)宮城県生まれの黄大豆。たんぱく質が多いので、かたまりやすく、あまみも強い。



カナダ産大豆

きれいな土地と空気の中で育った、たんぱく質の多い大豆。国産の大豆にもまけない、よい味をもつ。



音更大豆

北海道の十勝地方にある音更町でつくられる青大豆。かたまりにくい、味がよいので、おぼろ豆腐に使う。

マメ知識

豆腐づくりにむいている大豆って?

たんぱく質の量が多く、かたまりやすい大豆がむいている。皮がしっかりしていてあまみの強い大豆は風味のよい豆腐になるよ。

