

大豆のおはなし

大豆農家の奥さんに聞きました

市内の大豆畑で、種まきが始まっています。安城では、多くの農家が年間を通して米・麦・大豆を作っています。安城の大豆のこと、大豆のマメ知識、大豆農家の奥さんから聞いたおいしい大豆の食べ方等を紹介します。

安城は
県内屈指の大豆の産地

安城市で栽培される大豆の品種は、ほとんどが豆腐等の加工に使われる「フクユタカ」です。市内には70軒の大豆農家があり、耕作面積はおおよそ970ヘクタール。昨年の収穫量約1440トンは県内の収穫量の20%を占め、県内屈指の産地となっています。

栄養をバランスよく含む大豆は「畑のお肉」とも言われ、肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含みます。血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果等の生理機能があると言われています。

大豆のこと、
ご存知ですか

クイズに挑戦してみましょう。

マメクイズ

大豆を十分に熟していない若いうちに収穫したものが①□□。収穫時期の大豆は②□□色をしています。また、大豆を暗いところで発芽させたものが③□□□です。大豆は、④□□させると醤油・味噌・納豆に、煮て絞ると豆乳・豆腐・おか⑤らに、炒ってすりつぶすと□□□になります

正解はページ最下段に。

採れたての大豆は
最高の食材です

談…加藤さん(資輪町・写真石、山村さん(高棚町)

毎年、6月の麦刈りが終わった頃から大豆の種まきが始まります。この時期は朝から晩まで畑に出ていて、それは大忙しですね。

その後も、8月の一番暑い時期に、台風等で苗が倒れないように株もとに周りの土を寄せる作業をしたり、豆の中に入り込むヨトウムシの防除作業をしたりします。

豆が大きくなり収穫時期を迎える12月頃、畑からは鞘がはぜる「パチパチ」という音が聞こえるはず。一度、畑の近くで耳を澄ましてみてください。

「チ」という音が聞こえるはず。一度、畑の近くで耳を澄ましてみてください。

家のお豆腐やお味噌は自家製です。採れたての大豆で作るお豆腐の美味しいことといったら。大豆の香りがフワツとして、旨みが凝縮されています。お料理にはぜひ「生」の

大豆を使ってみたいと思います。市販の水煮大豆にはない美味しさが感じられますから。一晩水に浸しておけばいいだけで簡単ですよ。

おのずと、大豆農家では大豆を使った料理が多くなるというもの。そのおかげか、家族全員とっても健康ですよ。

豊富な栄養価を持ち、醤油・味噌・豆腐・納豆等、さまざまな形で私達の日々の食卓を豊かにしてくれている大豆。安城は県内有数の大豆の産地であり、

昔から愛されてきた大豆を使った安城の郷土料理もあります。積極的に大豆を摂るよう、心がけてみませんか。

大豆農家直伝・大豆を使ったヘルシーレシピ

三河地方に伝わる家庭料理。砂糖無しでも美味しいです



【作り方】

1. 白菜をざく切り、さといもを一口大、ニンジンを薄切り、大根を半月切り、ネギを小口切りに切る。生揚げは10等分に切る
2. 調味料とさといも・ニンジン・大根を鍋に入れ弱火で煮る
3. 10分程煮て野菜に少し火が通ったら、生揚げを入れる
4. 芯・葉の順に白菜を入れる
5. 野菜が柔らかくなったらでき上がり。ねぎをお好みで

安城のふるさとの味 煮味噌



【材料】(2人分)

豆味噌・砂糖	各大さじ4
酒・水	各大さじ2
みりん	大さじ1
だしの素	小さじ1/2
白菜	3枚
さといも	大2個
ニンジン	1/2本
ねぎ	1/2本
大根	5cm
生揚げ	1枚

離乳食にもぴったり！ おからの蒸しパン

【材料】

おから	50g
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/3
バニラエッセンス	2〜3滴
卵	1個

【作り方】

1. 全ての材料を電子レンジ対応の容器に入れ、よく混ぜる
2. 600wで2分加熱すると2倍ほどに膨れます。ラップや蓋をしたままひっくり返し、2〜3分置けばでき上がり



低カロリー！ おからサラダ

【材料】(4人分)

おから	100g	きゅうり	1本
ニンジン	1/2本	玉ねぎ	小1個
マヨネーズ	大さじ2	塩・コショウ	少々

【作り方】

1. きゅうりは小口切りにし、塩をふる
2. ニンジンはいちょう切りにし、沸かしたお湯に塩少々を入れてゆでる
3. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす
4. 1〜3の水気を切って、おからと調味料を合わせたらでき上がり



いつもの食材をおからに変えてみませんか？

大豆以外にも…

旬のレシピを
お届けしています

市公式ウェブサイトでは、毎月、旬の野菜を使ったレシピを掲載しています。トップページで「旬の野菜を使ったレシピ」と検索してください。旬の野菜は美味しくて栄養価も高く、比較的安価で手に入ります。ぜひ参考にしてください。