

# 大好きな豆



私は豆が大好きです。

家で育てている枝豆が、とりおくと黄色になります。それが大豆です。大豆からはいろいろな食べ物ができます。

大豆のほかにも、小豆、えんじょう、そら豆など豆にはたくさん人の仲間があります。

いつも食べている豆のことを調べてみようと思いました。

## 目次

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 大好きな豆       | 7. 伝とう行事の豆 (2) |
| 2. 豆のなかま       | 8. 豆をつかったおかし   |
| 3. 大豆の加工品 (1)  | 9. 日本の豆料理      |
| 4. 大豆の加工品 (2)  | 10. 世界の豆料理 (1) |
| 5. 大豆の加工品 (3)  | 11. 世界の豆料理 (2) |
| 6. 伝とう行事の豆 (1) | 12. いろいろなお豆    |



# 豆のなかま

豆のなかまのたねは、「さや」という部分の中にできます。さやの中でたねは成長して、じゅくしてかたくなります。そのたねを「豆」として食べています。枝豆やそら豆のようにじゅくす前に収穫して食べるものもあります。



→ しゅしけんさ

↑  
そら豆のはつが

# 大豆の加工品(1)

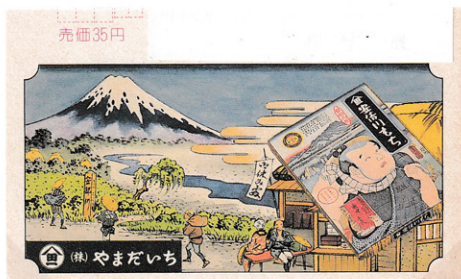
大豆は日本で一番り用されている豆です、生の大豆は、どくどくのにおいと、味にはがみやし、ぶみがあります。昔から食べやすく、ほぞんしやあいように工夫して、いろいろな加工品ができました。

## 〔油をしぼる〕

大豆油と、大豆ミールが出来ます。

## 〔いる〕

いり大豆になります。  
いり大豆をおりつぶして、きなこが出来ます。



## 〔しぼる〕

豆にゅうと、おからが出来ます。  
豆にゅうを加えつして固めると、ゆばや豆ふが出来ます。豆ふをあげると、油あげやがんもときなどです。こおらせると、高野豆ふが出来ます。



# 大豆の加工品(2)

〔にる・むす〕

水にと、に豆ができます。

むした(にた)大豆を、はっこうさせると、

みそ、しょうゆ、なっとうができます。



(しょうゆ)

むした大豆といった

小麦にこうじきんを

まぜて、しょうゆこうじ

をつくります。しょう

ゆこうじに塩水を

まぜたるにしこみます。これが「もろみ」です。

もろみを毎日かきまぜて、はっこう・じゅくせいを

させます。これをしぼって火入れして、

「しょうゆ」がでまかります。

しょうゆは、てりやきや

に物などの味つけ、

さしみやすしなど日本

料理にかかせません。



# 大豆の加工品(3)

(なっとう)

洗った大豆を一ばん  
水にひたして、おし  
ます。大豆があつ  
いうちに、なっとう  
ぎんをかけてませ  
ます。ようきにつめて、  
はっこうしたら、冷そう  
こで冷やして完成です。

今はパック入りですが、  
昔はあらでつんでいました。

再生紙はがき  
売価 45円



納豆は昔からのすぐれた  
健康食品です。

江戸時代は納豆が大量に広まりカラスの糞かめ日があっても、  
納豆売りの姿ない日はないと当時の記録に残っています。この  
ように、江戸っ子の栄養源として納豆は不可欠だったのです。



株式会社 日の出納豆製造所  
〒982 仙台市若林区南小泉字八軒小路2-1  
TEL (022) 222-2174 FAX (022) 264-9360

創業百参拾貳年

(みそ)

むした米にこうじカ  
ビをつけて、米こうじ  
をつくります。やわ  
らかくにた大豆をす  
りつぶし冷やします。  
大豆、米こうじ、塩をま  
ぜ合わせ、たるにつめ  
ては、こうじで成させる。

赤みそのみそ汁 ↓

Fresh tuna fish undergoes a long process to produce katsuobushi, an important ingredient of the soup stock, ichiban dashi.

<p><b>SOLOMON ISLANDS</b></p> <p><b>PHILA NIPPON'91</b> 80c</p>	<p><b>SOLOMON ISLANDS</b></p> <p><b>PHILA NIPPON'91</b> 80c</p>
<p><b>TORI NAMBU</b> Serves 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>270g wide noodles</li> <li>3 tsuppoon salt</li> <li>150g chicken breast</li> <li>1 liter ichiban dashi</li> <li>1 tsuppoon soya sauce</li> <li>1 tsuppoon spring onion</li> </ul>	<p><b>AKA MISO</b> (summer miso soup) Serves 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 liter ichiban dashi</li> <li>75g aka miso</li> <li>(red soya-bean paste)</li> <li>1 tsuppoon soya sauce</li> </ul>

**PHILA NIPPON'91**

へしやうゆをつかったかもなばん

# 伝とう行事の豆(1)

〔正月〕1月1日

おせち料理にはかかせない「黒豆」は、黒大豆を甘くにしたものです。「まめに元気にくらせるように」というねがいがこめられています。



〔節分〕2月3日ころ

立春の前日が節分です。「おには外福は内」といっながら豆をまきます。じゃ気をはらい、福をまねくしょうかんです。



# 伝とう行事の豆(2)

〔ひな祭り〕 3月3日



小豆あんを皮でつつみ、しおづけした桜の葉でつつんだ、「桜もち」を食べて、女の子のすこやかな成長をいのります。



お米や大豆をいり、さとうがけした「ひなあられ」もそなえられます。

〔たんごのせく〕 5月5日



小豆でつくったあんをもちでつつみ、かじわの葉にはさんだ「かしわもち」を食べて、男の子のすこやかな成長をいわいます。



〔おいわいの日〕 七五三、けっこん式など



日本では、赤はおめでたいことをあらわす色です。いわいごとのある時には、もち米に小豆やささげをいれておいた赤いあんを食べます。

# 豆をつかったおかし

日本では、古くからさまざまな豆をつかったおかしがつくられています。あんをつかった和がしもたくさんあります。

〔名古屋〕

あんこをつかったメニューがいろいろあります。



←  
おくら  
トースト

〔和がし〕



花びらもち  
(正月)



まつ  
(新年・お祝い)



べにっばき  
(1〜2月)



うめ



さくら



こうよう

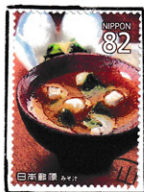


福岡  
「ひよこ  
まんじゅう」



# 日本の豆料理

日本には地元でとれる豆をつかった料理や、地元の  
 名物に豆をくわえた料理などがあります。ふだんの  
 食事の中にも豆がいろいろとつかわれています。



豆ごはん

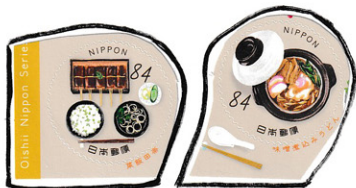
↑  
 油あげをつか  
 います

(北海道)



みそやしょうゆで  
 味をつけます。  
 体があたたまります。

(名古屋)



八丁みそ(豆みそ)  
 を味つけにつかっ  
 ています。

# 世界の豆料理(1)

日本だけでなく世界中でさまざまな豆をつかった料理が食べられています。



フスフス  
(モロッコ)



フスフス  
(マルタ)

とり肉と野菜、  
豆をじっくりと  
にこんだ  
料理です。



チョーラー・バトワラー  
(インド)

あげパンと  
ひよこ豆の  
料理



ヒヨコ豆やトマトや  
ネギの麦ごはん(トルコ)



ダール・バティ  
(インド)

豆のニミ  
料理とパン



(マレーシア)

祝い料理

# 世界の豆料理 (2)



ファラフェル  
(イスラエル)  
そら豆とスパイス  
のクロック



しょう豆ふ  
(台湾)  
はっこう汁  
汁に豆ふ  
をつけた物



米と豆の  
供物料理

マハアサート・ライス・ダール  
(インド)



米と豆の料理  
(セントキッツ)



もちがしや  
ケーキに  
あんこがつかあれて  
います。

(台湾)

# いろいろなお豆

豆は日本だけでなく、世界中で食べられている事がわかりました。

いろいろな料理になつていました。加工品として、おがたをかえて、毎日の食事につかわれていることもわかりました。

これからは、大好きな豆料理を食べる事のほかに、食品の原材料名を見ることも楽しくなると思います。



## 参考文けん

○お豆なんでも図鑑

監修／石谷孝佑

ホクアラ社

○豆はとってもすぐれもの

総監修／吉田よし子

岩崎書店

