

# 栄養満点! 変身上手! 大豆のおはなし

2月の節分には、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、1年の無病息災を願います。

昔から、豆は「\*魔滅(まめ)」に通じ、鬼(邪気=病気などを起こす悪い気)を追い払う力があると信じられてきました。

今月は、そんな大豆についてご紹介します。

\*魔滅(まめ)…“魔”は悪い物、“滅”はなくすことで、悪いものをなくすという意味です。

注意: 煎り大豆は消化があまり良くないので、よくかんで食べましょう。また、食べ過ぎには気をつけましょう。

## 栄養満点

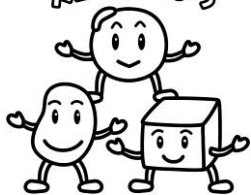
「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多くふくまれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん! まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。



### 大豆にふくまれる栄養

- ◆たんぱく質…体をつくる大切な栄養素
- ◆鉄…貧血を防ぎます
- ◆カルシウム…骨を丈夫にします
- ◆食物繊維…おなかの調子をととのえ、便秘を防ぎます
- ◆イソフラボン…更年期障害や骨粗鬆症を防ぎます
- ◆サポニン…生活習慣病予防に役立ちます
- ◆レシチン…記憶力向上に役立ちます

大豆を食べよう



## 変身上手

豆腐に納豆、油あげなど…大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。

### 大豆から作られる食品



番外編

- 枝豆…大豆を若いうちに収穫したもの。
- 大豆もやし…大豆を発芽させたもの。
- テンペ…インドネシアの発酵食品。納豆に似ていますが、独特のクセや粘りがありません。
- 豆腐よう…沖縄の郷土料理。豆腐を麴や泡盛などで発酵・熟成して作ります。

## ♪ レシピ紹介 ♪

### 【大豆と小魚のごまがらめ】

2月3日節分にちなんで、大豆とイワシ(小魚)を使った料理をご紹介します。大豆の甘さと小魚の香ばしさがマッチしておいしく、カルシウムたっぷり! よくかんで食べましょう。

#### 【材料 4人分】

- 大豆(乾燥)…20g  
(大豆水煮)…40g
- 片栗粉…適宜
- 揚げ油…適宜
- カタクチイワシ…25g
- A { しょうゆ…小さじ1  
砂糖…大さじ1  
みりん…小さじ1/2
- 白いりゴマ…小さじ1

#### 【作り方】

- ①大豆は一晩水に漬けておく  
(すぐ使いたい場合は、大豆の水煮を使うとよい)。
- ②大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③カタクチイワシは、そのまま油で揚げる。
- ④小鍋にタレの材料(A)を入れ、煮立たせる。
- ⑤揚げた大豆とカタクチイワシを④のタレでからめ、ゴマを加えて出来上がり。

\*カタクチイワシの代わりに、ちりめんじゃこやコウナゴでもおいしいです。小魚を油で揚げずから煎りすると、ヘルシー! また、市販の「いりゴマ」でも、フライパンで煎ってから使うと、風味が良くなります。

