



# 2月 は、「大豆」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》  
 だいたい 全粒 黄大豆 国産 ゆで 100g  
 【エネルギー】163kcal、たんぱく質【14.1g  
 【脂質】9.2g【炭水化物】1.5g【鉄】2.2mg【ビタミンB1】0.17mg  
 ※乾大豆 戻し率 2.5 倍

■基本情報  
 ・分類：マメ科ダイズ属  
 ・主な産地：北海道、宮城、秋田（令和4年作物統計より上位抜粋）  
 ・収穫：秋から冬にかけて収穫。収穫後乾燥させ、貯蔵。豆腐に加工され出回るのがこの時季。



## 大豆のキホン

日本の食卓には欠かせない大豆。「畑のお肉」といわれ、からだに必要なたんぱく質をたくさん含む栄養価が高い食材です。様々な製品にカタチを変えられる「大豆」。あなたはいくつご存じですか！？

### 豆



- ・枝豆：大豆を若い時に収穫
- ・大豆（黄大豆、青大豆、黒大豆）：  
枝豆を成熟させ収穫

### 発酵



- ・納豆：煮た大豆を納豆菌で発酵
- ・味噌：煮豆をつぶし、塩と麴で発酵
- ・醤油：大豆、小麦、食塩に麴を混ぜて発酵

### 豆乳



- ・豆乳：大豆を煮てすりつぶして、絞った汁
- ・おから：豆乳の絞り汁のカス
- ・湯葉：豆乳を加熱したときの表面の膜
- ・豆腐：豆乳ににがりを加え固めたもの

### 加工



- ・高野豆腐：豆腐を冷凍し乾燥させたもの
- ・油揚げ：薄切りにした木綿豆腐を揚げたもの
- ・厚揚げ：木綿豆腐を水切りし、揚げたもの

## 大豆ミートってなあに？



スーパーでも大豆ミートのコーナーができるなど、なにかと話題の大豆製品！大豆肉、大豆たんぱく、ソイミート、代替肉などと呼ばれ、大豆をお肉のように加工した商品。大豆が主原料なので、高たんぱく、低脂質。ヘルシー志向の方、ベジタリアン・ヴィーガンの方にも選ばれています。食糧問題や、環境問題などのSDGs達成に寄与する取り組みのひとつにもなっています。



## ふわふわ！もちり新食感♪ 豆腐チヂミ

何個でも食べられる！！

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます



調理時間・20分

### 【材料 2人分】

- 木綿豆腐・・・ 1/2 丁
- しいたけ・・・ 2 個
- かにかま・・・ 50g
- 緑のもの・・・ 大さじ 2
- 片栗粉・・・ 大さじ 3
- 塩・・・ 小さじ 1
- ごま油・・・ 小さじ 1  
(油でも OK)

### 【下準備】

かにかまはさいておく。  
しいたけ、緑のものは、みじん切りにしておく。

### 【作り方】

- ①ボウルに木綿豆腐、しいたけ、かにかま、緑のもの（ニラや大葉、葱がおすすめ）、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
- ②食べやすいサイズに丸め、円盤型にする。
- ③フライパンにごま油をひき、中火にかけて加熱して、①を並べる。
- ④焼き目がついたらひっくり返して同様に焼く。火が通り、両面に焼き目がついたら完成です。



## にっぽんのおいしいもの

## 大豆王国 宮城県

宮城県の大豆作付面積（令和4年度）は 11,900ha で、北海道に次いで全国第2位の大豆産地です。豆腐、納豆、煮豆、味噌等、様々な大豆を原料とした食品がありますが、それぞれ適した大豆の品種が異なります。宮城県では、宮城生まれの「ミヤギシロメ」のほか、大粒の「タチナガハ」、煮豆に適した「タンレイ」といった品種が作付けされています。

エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



品種名	R4年作付割合	粒径	品種の特徴
ミヤギシロメ	51%	極大粒	ショ糖含量が多く、煮豆や豆腐に使われています。
タチナガハ	26%	大粒	栽培しやすい品種です。納豆などに使われています。
タンレイ	19%	中粒	加工適性が高く、油揚げや納豆などに使われています。

参考：宮城県農政部みやぎ米推進課「大豆王国みやぎ」パンフレットより





# 日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



「大豆」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
			1 先勝	2 仏滅	3 大安 節分	4 赤口 立春
5 先勝	6 先引	7 先勝	8 仏滅	9 大安	10 先勝	11 先引 建国記念の日
12 先勝	13 仏滅	14 大安 バレンタインデー	15 赤口	16 先勝	17 先引	18 先勝
19 仏滅 食育の日!	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 先引 天皇誕生日	24 先勝	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 先引			

- ・節分・・・季節の変わり目にあたる立春の前の日のことを指します。節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺(ついな)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。
- ・立春・・・大寒から数えて15日目頃。旧暦ではこの日が1年の始めとされていたため、決まり事や季節の節目はこの日が起点になっています。八十八夜、二百十日、二百二十日も立春から数えます。
- ・建国記念の日・・・建国をしのび、国を愛する心を養う日。
- ・天皇誕生日・・・天皇の誕生日を祝う日。

## 今月の【日本の伝統色】



芥子色  
からしいろ  
《karashi-iro》



芥子色(からしいろ)とは、芥子菜の種子を粉にして練った香辛料「カラシ」のようなやや鈍い黄色のことです。

## 今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・大豆
- ・水菜
- ・帆立貝
- ・白菜
- ・春菊
- ・ふぐ
- ・ごぼう
- ・菜の花
- ・みかん

## 「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、  
和食文化を。

バックナンバーは  
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。