



## これであなたも大豆博士！

昔から親しまれてきた食品、大豆。大豆のことに、いくつ知っていましたか？

### ☆畑の肉、大豆パワー

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから、畑の肉と呼ばれています。また、三大栄養素である炭水化物、脂質もバランスよく含んでいる他、ビタミンB<sub>1</sub>、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。



### ☆節分、豆知識

節分に豆をまく習慣は、室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、年齢の数に1つ加えた数を食べると病気に罹らないともいわれています。



### ☆知っていますか！？ 枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にはほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。また、肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。



### ☆大豆には、いろいろな種類があります

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。



## 調理室からこんにちは！

＜献立紹介＞ やこめごはん 2月3日(月)昼食

(材料) 5人分  
米 250g  
いり大豆 20g  
水 330ml  
塩 小さじ1/3

(作り方)  
①米を洗う。  
②①の中に、いり大豆、水、塩を入れて、普通に炊く。



かみごたえのある、香ばしいごはんです。  
とても簡単にできますので、豆まきで余ったいり大豆を利用してはいかがでしょうか？

やこめごはんは、山梨の郷土料理です。

由来は・・・

前の年に収穫した稲の中から選りすぐった種もみを残しておいて、これを新しい年の苗代に播くのですが、稲作農家にとって、この苗代の種播きは、一年のうちで最も大切な行事とされているため、田の水口に収穫の神様を迎えて、豊かな穰りを祈る行事をしました。

この行事の時、水口に供える供物を「やこめ」と呼びました。語源は「焼米」で、苗代に播いた種もみを少し残しておいて、もみ殻を取ってから煎ったものです。

現在は、うるち米またはもち米を煮て、煎った大豆と塩を入れて炊いたものを称します。

