

# ふるさと産品通信

今月の食材

## 大豆



今月のレシピ

### とうふと大豆の親子揚げ

#### 材料 (4人分)

木綿豆腐……………	1丁	鳥ミンチ (むね肉) ……	150g
水煮大豆……………	170g	卵……………	1個
【調味料A】			
すりおろしたニンニク……	1片	しょうゆ……………	大さじ3
すりおろしたショウガ……	少々	片栗粉……………	大さじ4
ごま油・酒……………	各大さじ1	塩・こしょう……………	少々
砂糖……………	大さじ2		

#### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー……………	411kcal	タンパク質……………	22.4g
脂肪……………	26.3g		

#### 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで10分程度水気を切る。
- 大豆をすり鉢に入れ、すりこぎでつぶし、なめらかなになったら豆腐を入れすり混ぜる。
- ②をボウルに入れ、鳥ミンチ、卵を混ぜ合わせ、Aの調味料を入れて混ぜる。
- 揚げ油を170℃に熱して③を手で一口大の大きさにつまみ、油に落とし入れて揚げればできあがり。

ポイント：豆腐の水が多いときは片栗粉を少し増やす。揚げるときは丸めないで、鳥のから揚げくらいの大きさにする。

#### 栄養士チェック

大豆は良質のタンパク質や、脂質の含有量が多い栄養価の高い食品です。大豆のタンパク質にはコレステロールを低下させ、血圧上昇を抑止する働きがあります。脳細胞を活性化させるレシチン、更年期障害や骨粗しょう症予防に効果的なイソフラボン、健康な骨や歯をつくるカルシウムなどさまざまな栄養素をたくさん含んだ健康食品です。



とうふ料理石川 石川啓子さん

#### レシピ紹介者

とうふ専門店「雪の里」をしていました。考案したオリジナルレシピは400種類以上。

豆腐は、もどき料理で何にでも早変わりします。味をしっかりつけたから揚げもどきは、冷めてもおいしく鳥のから揚げと同じです。とてもヘルシーなので、おかず、おやつにどうぞ。

「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富な大豆。未熟なものは枝豆として夏の食卓の人気者であり、熟して乾燥させた大豆は、煮豆などの料理のほか、みそ、しょうゆ、納豆、豆腐などの加工品として食され、日本人の長寿を支える食材の一つです。

お米と大豆食品と一緒に食べることで、3大栄養素(タンパク質・炭水化物・脂質)がバランスよく取れます。そのため、農家では水田のあぜ道に大豆を植えて一緒に育ててきました。

周桑地区ではフクユタカという



栽培面積：101ha  
収穫量：166t

品種の大豆を主に生産しています。大豆の名前の由来は「大きい豆」という意味ではなく、「大いなる豆」だと言われています。小さい粒に詰まったミラクルパワーを毎日取り入れることが、健康で長生きする秘訣です。



ジュニア野菜ソムリエ 大坂和子さん

#### 野菜ソムリエのひとこと

乾燥大豆はツヤがあり、皮の破れないものが良質です。虫食いのものは取り除き、直射日光や湿気を避けて、常温で保存します。使う前日から一晩(新豆なら半日くらいでもよい)水に浸して戻してから煮ます。

#### 食育ワンポイントチェック

#### 私たちの健康と文化を支える「大豆」

大豆は、弥生時代に日本へ伝来したとされ、米・麦・粟・稗・豆は五穀と呼んで古くから大切にされています。現在も五穀豊穡を祈る行事が全国で行われており、おせち料理の黒豆(黒大豆)は「今年もまめに暮らせませうに」との願いが込められています。大豆は昔から日本人の健康を支えてくれているのです。

次回の食材は **白菜** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380