

いろいろな食べ物に変身できる大豆

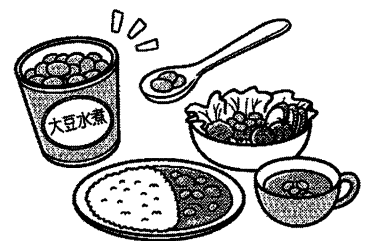
生の大豆には独特のにおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には、煮る、いる、蒸す、発酵させるなどがあります。

大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、納豆、豆乳、みそやしょうゆ、大豆油など、たくさんの種類があります。日本の食生活には欠かせない食品です。



大豆の栄養を食事にプラスしてみましよう

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。



今年の節分は2月2日です



節分とは、本来、季節のわかれ目のことで、二十四節気の立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。今では、立春の前日のみが節分といわれるようになりました。病気や災いを鬼に見立てて、豆まきをしたり、いり豆を年の数や、年の数にひとつ足した数だけ食べたりする風習があります。