

# すがたをかえる大豆

こくぶん

まきえ

国分 牧衛

わたしたちの毎日の食事には、肉・やさいなど、

さまざまなざいりょうが調理されて出てきます。

るい

その中で、ごはんになる米、パンやめん類になる麦

のほかにも、多くの人がほとんど毎日口にしてい

るものがあります。なんだかわかりますか。それ

は、大豆です。大豆がそれほど食べられているこ

とは、意外と知られていません。大豆は、いろいろ

な食品にすがたをかえていることが多いので気づ

かれないのです。



# すがたをかえる大豆 だいず

こくぶん まきえ  
国分 牧衛

わたしたちの毎日の食事には、肉・やさいなど、  
まいにち しよくじ にく

さまざまなざいりようが調理されて出てきます。  
ちようり で

その中で、ごはんになる米、パンやめん類になる麦  
なか こめ るい むぎ

のほかにも、多くの人がほとんど毎日口にしてい  
おお ひと まいにち くち

るものがあります。なんだかわかりますか。それ

は、大豆です。大豆がそれほど食べられているこ  
だいず だいず た

とは、意外と知られていません。大豆は、いろいろ  
いがい し だいず

な食品にすがたをかえていることが多いので気づ  
しよくひん おお き

かれないのです。



大豆は、ダイズという植物のたねです。えだについて、たさやの中に、二つか三つのたねが入っています。ダイズが十分に育つと、さやの中のたねはかたくなります。これが、わたしたちが知っている大豆です。

かたい大豆は、そのままでは食べにくく、消化もよくありません。そのため、昔からいろいろ手をくわえて、おいしく食べるくふうをしてきました。



だいず

しょくぶつ

大豆は、ダイズという植物のたねです。えだについ

なか

ふた

みっ

はい

たさやの中に、二つか三つのたねが入っています。ダ

じゅうぶん

そだ

なか

イズが十分に育つと、さやの中のたねはかたくなり

し

だいず

ます。これが、わたしたちが知っている大豆です。

だいず

た

しょうか

かたい大豆は、そのままでは食べにくく、消化もよ

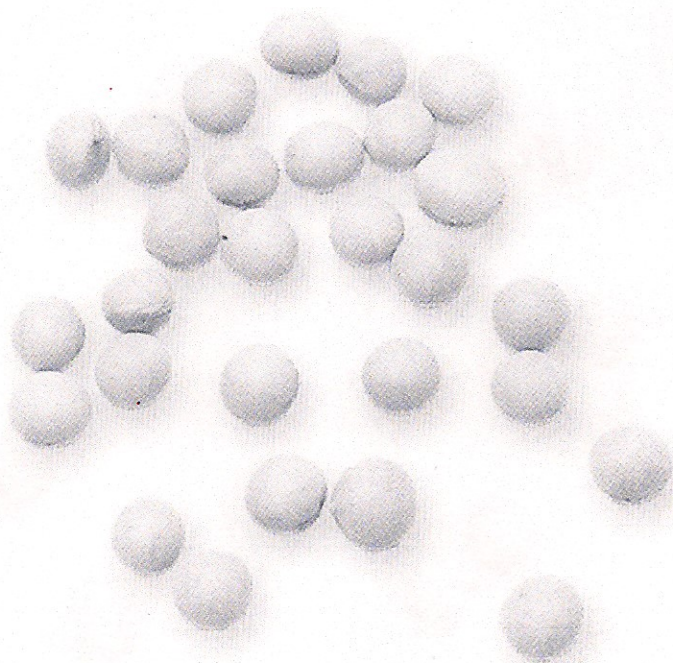
むかし

て

くありません。そのため、昔からいろいろ手をくわ

た

えて、おいしく食べるくふうをしてきました。



いちばん分かりやすいのは、大豆をその形のまま  
いたり、にたりして、やわらかく、おいしくする  
くふうです。いると、豆まきに使う豆になります。  
水につけてやわらかくしてからにると、に豆になり  
ます。正月のおせちりょうりに使われる黒豆も、  
に豆の一つです。に豆には、黒、茶、白など、いろい  
ろな色的大豆が使われます。



いちばん分わかりやすいのは、大豆だいずをその形かたちのまま

いたり、にたりして、やわらかく、おいしくする

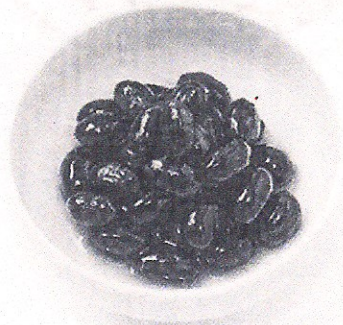
くふうです。いと、豆まめまきに使う豆つかになります。

水みずにつけてやわらかくしてからにると、に豆まめになり

ます。正月のおせちりょうりに使つかわれる黒豆くろまめも、

に豆まめの一つです。に豆くろには、黒、茶、白しろなど、いろ

ろな色いろの大豆だいずが使つかわれます。



つぎに、こなにひいて食べるくふうがあります。

もちやだんごにかけるときは、大豆をいって、

こなにひいたものです。



つぎに、こなにひいて食<sup>た</sup>べるくふうがあります。

もちやだんごにけるきなこは、<sup>だいず</sup>大豆をいつて、

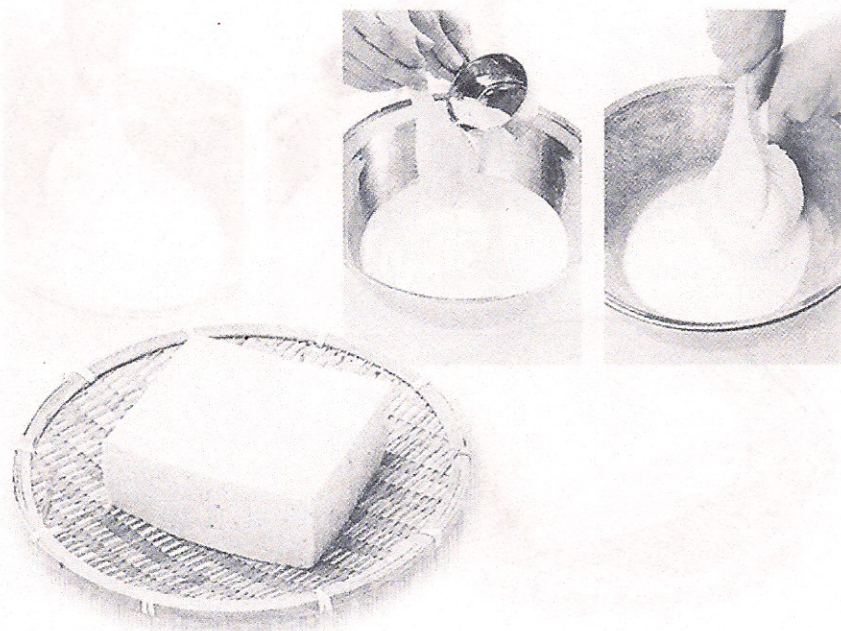
こなにひいたものです。



また、大豆にふくまれる大切なえいようだけを  
取り出して、ちがう食品にするくふうもありま

ひと

す。大豆を一ばん水にひたし、なめらかになるま  
ですりつぶします。これに水をくわえて、かきまぜ  
ながら熱します。その後、ぬのを使って中身をしば  
り出します。しぼり出したしるににがりというも  
のをくわえると、かたまって、とうふになります。



だいず

たいせつ

また、大豆にふくまれる大切なえいようだけを

とだ

しよくひん

取り出して、ちがう食品にするくふうもありま

だいず

ひと

みず

す。大豆を一ばん水にひたし、なめらかになるま

みず

ですりつぶします。これに水をくわえて、かきまぜ

ねっ

ご

つか

なかみ

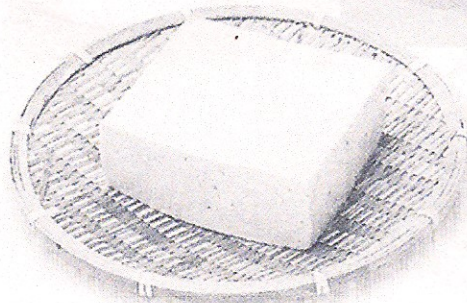
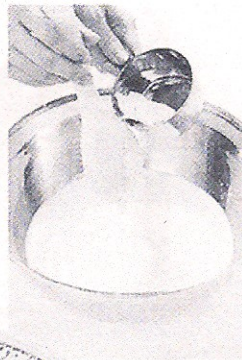
ながら熱します。その後、ぬのを使って中身をしば

だ

だ

り出します。しぼり出したしるににがりというも

のをくわえると、かたまつて、とうふになります。



さらに、目に見えない小さな生物の力をかりて、ちがう食品にするくふうもあります。ナットウキンの力をかりたのが、なっとうです。むした大豆にナットウキンをくわえ、あたたかい場所に一日近くおいて作ります。コウジカビの力をかりたものが、みそやしょうゆです。みそを作るには、まず、むした米か麦にコウジカビをまぜたものを用意します。それと、しおを、にてつぶした大豆にくわえてまぜ合わせます。ふたをして、風通しのよい暗い所に半年から一年の間おいておくと、大豆はみそになります。しょうゆも、よくにた作り方をします。



さらに、目に見えない小さな生物の力をかりて、ちがう

しよくひん

食品にするくふうもあります。ナットウキンの力をかりた

ちから

のが、なっとうです。おした大豆にナットウキンをくわえ、

だいず

あたたかい場所に一日近くおいて作ります。コウジカビの

ばしょ いちにち ちか

つく

ちから

力をかりたものが、みそやしょうゆです。みそを作るには、

つく

まず、おした米か麦にコウジカビをまぜたものを用意しま

こめ むぎ

ようい

す。それと、しおを、にてつぶした大豆にくわえてまぜ合わ

だいず

あ

せます。ふたをして、風通しのよい暗い所に半年から一年

あいだ

だいず

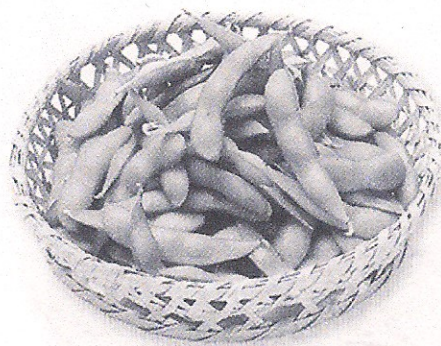
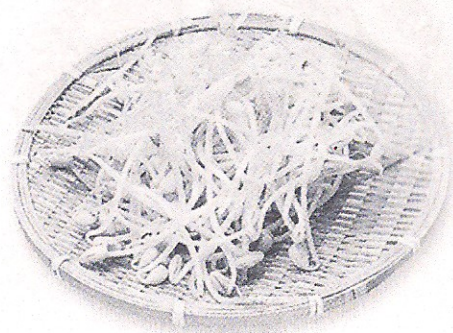
の間おいておくと、大豆はみそになります。しょうゆも、よ

くにた作り方をします。

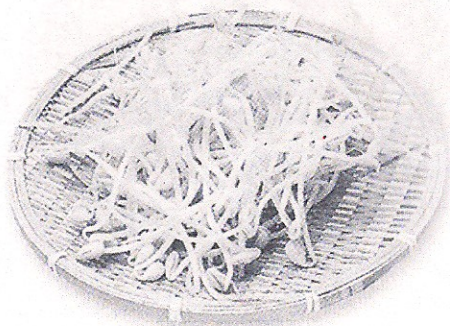
つく かた



これらのほかに、とり入れる時期や育て方をくふうした食べ方もあります。ダイズを、まだわかくてやわらかいうちにとり入れ、さやごとゆでて食べるのか、えだ豆です。また、ダイズのたねを、日光に当てずに水だけをやって育てると、もやしができます。



これらのほかに、とり入れる時期や育て方をくふうし  
た<sup>た</sup>食<sup>か</sup>べ方もあります。ダイズを、まだわかつてやわらか  
いうちにとり入<sup>い</sup>れ、さやごとゆでて食<sup>た</sup>べるのか、えだ豆<sup>まめ</sup>  
です。また、ダイズのたねを、日光に当てず<sup>にっこう あ</sup>に水<sup>みず</sup>だけを  
や<sup>そだ</sup>って育てると、もやしができます。



このように、大豆はいろいろなすがたで食べられています。ほかの作物にくらべて、こんなに多くの食べ方がくふうされてきたのは、大豆が味もよく、畑の肉といわれるくらいたくさんのえいようをふくんでいるからです。そのうえ、やせた土地にも強く、育てやすいことから、多くのちいきで植えられたためでもあります。大豆のよいところに気づき、食事に取り入れてきた昔の人々のちえにおどろかされます。



だいず

たべ

このように、大豆はいろいろなすがたで食べられています。

さくもつ

おお

た かた

す。ほかの作物にくらべて、こんなに多くの食べ方がく

だいず

あじ

はたけ にく

ふうされてきたのは、大豆が味もよく、畑の肉といわれ

るくらいたくさんをふくんでいるからです。

とち

つよ

そだ

そのうえ、やせた土地にも強く、育てやすいことから、

おお

う

だいず

多くのちいきで植えられたためでもあります。大豆の

き

しょくじ

と

い

おかし ひとびと

よいところに気づき、食事に取り入れてきた昔の人々の

ちえにおどろかされます。

