



大豆ってすごいな①

もくじ

ページ

1	けんきゅうのどうき.....	
2	けんきゅうの目てき	2
3	けんきゅうの方法.....	2
4	よそう.....	2
5	大豆	4
	● 食品カロリーえいようそ成分表	5
	● 大豆のれきし	6
	● 大豆の由来	7
	● 大豆のしゅるい	7
	● 大豆のしゅん	8
	● 大豆のけんこうこうか	8
	● 日本の大豆の生さん地と生さんりょう ベスト3	9

もくじ

ページ

- 世界の大豆の生産地と生産りょう
ベスト3………9
- 大豆のゆ入先ベスト3 ………………9
- 畑の肉? ………………10
- 大豆サポニン ………………11
 - ・ 大豆のゆで“じる”て“実けん”……………12
- 大豆油……………14
- ソイワックス……………17
 - ・ 大豆100%のソイキャンドル(ろうそく)の
もと……………18
 - ・ ソイキャンドルを作る……………19
- たねが入っているふくろのせつ明……………23
- 大豆を育てる! 6/9~12/10……………25
 - ・ もう1度大豆を育てるNo.2……………29
 - ・ さらにもう1度大豆を育てるNo.3……………30
 - ・ 大きいはちにうえかえします……………33

もくじ

ページ

- しゅうかく……………41
- 花からさやができるまで……………42
- 天気によってさやのひらきぐあいがちがう……………42
 様子
- Cooking: 豆のおかし……………44
 - 水に大豆……………44
 - うめへなあえ……………49
 - 大豆ボーレ……………51

6 えだ"豆" ………………54

- 食品カロリー・えいようそ成分表……………55
- えだ"豆"のれきし……………56
- えだ"豆"の由来……………56
- えだ"豆"のしゅん……………56
- えだ"豆"の見わけ方……………57
- えだ"豆"のけんこうこうか……………57

もくじ

ページ

- おもな生さん地と出かりよう 58
- えだ豆を育てる! 5/24~8/2 59
 - ・ 大きいはちにうえかえします 66
 - ・ しゅうかく 70
- たねをまいてからえだ豆をしゅうかくするまで 72
- Cooking: えだ豆の食べ方 76

7

- もやし 78
- 食品カロリーえいようそ成分表 79
- もやし 80
- もやしのえらび方 81
- もやしのほぞん方ほう 81
- もやしのけんこうこうか 81
- 大豆からもやしを作る 82
- もやしの作り方 83

もくじ

ページ

- 大豆からもやしまで(せい長の様子)……85

8 みそやしょくにかんする言葉のせつ明……89

- カロリーとタンパク質のグラフ……………93

- へん身する大豆……………93 - 1

9 みそ……………94

- みそのれきし……………95

- みそのしゅるい……………95

- みそのけんこうこうか……………96

- 1月に仕こんだみその発こうと気温
の木柵子(1年間)……………96

- みそを作る……………97

- 作り方：前の日の夜……………98

- 作り方：当日……………99

- みそができるまでの様子(1月～11月)
2012年1回目……………109

もくじ

ページ

- みそをあけます……………11
- みそをしこみます(2回目)……………13
- みそが“できるまで”的様子(1月～11月)
2013年2回目……………15
- Cooking: みそづけ……………18
みそと“こて”おみそしる……………24

大豆ってすごいな②

- 10 わたしの好きな大豆料理ベスト10……………27

- 11 しょうゆ……………18

- しょうゆのれきし……………29
- しょうゆの由来……………30-1
- しょうゆの生さんりょうベスト5……………30-1
- しょうゆのはぞん方法……………30-2

もくじ

ページ

- しょうゆのしゅるい……………131
- ここが“しょうゆのすこ”いところ…………133
- しょうゆが「むらさき」と言われるわけ…………135
- しょうゆを作る(1回目と2回目)……………137
 - ・ かんさつ写真の見方……………142
 - ・ にこんだ“もろみ”の世話とかんさつの
予定表(1回目と2回目)…………143
 - ・ もろみのかんさつ1日目～269日目まで
(1回目と2回目)…………145
- しょうゆをしほる……………155
- 消味期げんのちがうしょうゆを2こ作
ります…………158
- 2回目のしょうゆをしほります…………162
- 生じょうゆと火入れじょうゆの食べくらべ…………164
- Cooking : しょうゆのしほりカヌでおしんこ…………166
 しょうゆせんべい…………167

もくじ

ページ

12	きなこ	172
●	食品カロリーエイようそ成分表	173
●	いり豆(せつ分のときによく豆)ときなこを作る	174
●	いり豆からきなこを作る	175
●	Cooking : きなこあめ	179
13	なっとう	182
●	食品カロリーエイようそ成分表	183
●	なっとうのれきし	184
●	なっとうの由来	185
●	なっとうのはぞん方法	185
●	ワラなっとう	186
●	なっとうのけんこうこうか	187
●	なっとうじゅし	188
●	なっとうを作る	189

もくじ%

ページ

● Cooking : なっとうオムレツ 196

14 とうにゅう 198

● 食品カロリーえいようそ成分表 199

● とうにゅうを作る 200

● とうにゅうのけんこうこうか 201

● Cooking : セラチンで作るとうふ 204

15 ゆば 208

● 食品カロリーえいようそ成分表 209

● ゆばを作る 210

16 おから 212

● 食品カロリーえいようそ成分表 213

● おからのリサイクル 214

● Cooking : おからケーキ 219

おからドーナツ 221

もくじ

ページ

- おからクッキー 223
ピンクおから 228

17 とうふ、 232

- とうふ、のれきし 233
- とうふ、の由来 233
- とうふ、のしゅん 234
- とうふ、のけんこうこうか 234
- かたいとうふ、 235
- とうふ百ちん 236
- とうふにまつわるかん用・ことわざ" 237
- もめんど"うふ、 238
- 食品カロリーえいようそ成分表 239
- もめんど"うふを作る 240
- あつあけ" 246

もくじ

ページ

- 食品カロリーえいようそ成分表 247
- あつあげを作る 248
- きぬどうふ 250
- 食品カロリーえいようそ成分表 251
- きぬどうふを作る 252
- Cooking: もやしの白あえ 259
とうふ、もちのあべかわ 260
- こうやどうふ 264
- 食品カロリーえいようそ成分表 265
- こうやどうふを作る 266
- 18 テンペ 270
 - 食品カロリーえいようそ成分表 271
 - テンペ 272
 - テンペきん 272

もくじ

ページ

● テンペのれきし……………273

● 日本の食べ物：なっ豆ににているけど
せんせんちがう食べ物？！……………274

● テンペを食べてみる……………275

19 さんこうにしたものNo.1～2……………276

20 はんせい……………278

おわり

けんきゅうのどうき

お母さんが毎年みそを作って
いるのを見て、わたしも作ってみたいと思いました。
そして、うちのれいそ"うこの中にある、豆にゅうや
豆ふ・しょうゆ・なっ豆・お母さんが作ってくれる
うめへなあえや、ナゲットなど"が同じ大豆で
できていることを知って、"すごい"と思い、
大豆にきょうみをもったから
です。



けんきゅうの目てき

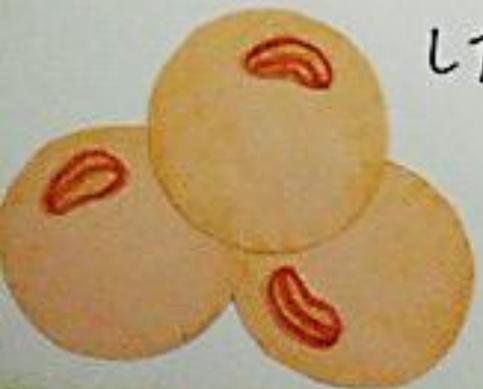
大豆のれきしや 名前の由来

など、大豆についてくわしく調べたり、大豆のかこう食品を作りながら作り方を記ろくし、その記ろくを言売りにかえしたときに、いつでもそれが作れるようにするのを目てきにしました。

けんきゅうの方法 インターネットや本、わからぬいときは、お母さんに教えてもらって調べます。

- ① 大豆を育てて、たね(大豆)をしゅうかくする。
- ② しゅうかくした大豆で、えだ豆を育てる。
- ③ 大豆について言調べる。
- ④ 大豆のかこう品について、言調べたり作ってみる。

よそう ちゃんと、しょうゆや
みそ・とうふ、それぞれうまく作れるように
したいです。



来年は豆みそだ!



ちゅうせん

大豆

大豆とは…？！

マメ科の1年草でタネ(大豆)は
食用となる。

食品カロリーえいようそ成分表

大豆 (100g中)

カロリー	417 Kcal		
タンパク質	35.39	ビタミンD	0 μg
脂質	199	ビタミンE	1.8 mg
炭水化物	28.29	ビタミンK	18 μg
βカロテン	6 μg	亜鉛	3.2 mg
レチノール	0 μg	カリウム	1900 mg
ビタミンB1	0.83 mg	カルシウム	240 mg
ビタミンB2	0.3 mg	鉄	9.4 mg
ナイアシン	2.2 mg	銅	0.98 mg
パントテン酸	1.52 mg	マグネシウム	220 mg
ビタミンB6	0.53 mg	マンガン	1.9 mg
葉酸	230 μg	リン	580 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	0 g
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	びりょう mg

えいようけんこうサイト引用

● 大豆の歴史

大豆が登場したのは、今から4千年前の中国で、はじめは野原にさいている草であったものを育てたのが「大豆のはじまり」と言われています。日本につたわったのは、やく2千年前のやよい時だいに中国からちょうどせんはんとうを通じて入ってきたと考えられています。そして、奈良時だいには、みそやしょうゆなど(710年~)
大豆の加工品や加工方法もつたわってきました。日本で広くさいばいされるようになったのは、かまくら時だい(1185年~)にこうのようです。今は、2013年なので、奈良時だいは、1303年前で、かまくら時だいは、828年前のことです。



● 大豆の由来

大きな豆と書いて「だいす」と読みますが、
「大きい豆」という意味ではなく「大いなる豆」と
いう意味からきています。「大いなる豆」とは、
いだいな・りっぱなど、いう意味です。

● 大豆のしゅるい

大豆は、形の大・中・小や黄色・白色・黒色・
緑色など、とてもたくさんのしゅるいがあります。
日本では、黄色い大豆「黄大豆」のことをおもに「大豆」
と言い、形の大きい大つぶのしゅるいが昔から多く
さいばいされてきました。

黄大豆 
わづ...に豆
わづ...豆ふ..みそ.しょうゆ
小わづ...なっとう

● 大豆のしゅん

9月～11月

● 大豆のけんこうこうか

ひまんぼう止・かんそうびょう・とうみやく
こうか・コレステロール 整なう・ひろう
かいふく・ひんかつ・いえん・いかへいよう
・ニキビ・はた"あれ

● 日本の大豆の生産地と生産りょうベスト3(2006年)

1位: 北海道	70,100,000 Kg
2位: 松原	13,400,000 Kg
3位: 宮城	12,900,000 Kg
全国の合計	229,200,000 Kg

● 世界の大蔵の生産地と生産りょうベスト3(2005年)

1位: アメリカ	82,820,000,000 Kg
2位: ブラジル	50,195,000,000 Kg
3位: アルゼンチン	38,300,000,000 Kg
世界の合計	209,916,000,000 Kg

● 大豆の輸入先ベスト3(2005年)

*わたしたちの食生活にかかせない大豆ですが
国産大豆だけではたりないので、輸入しています。

1位: アメリカ	3,126,000,000 Kg
2位: ブラジル	562,000,000 Kg
3位: カナダ	305,000,000 Kg

● 番の肉？

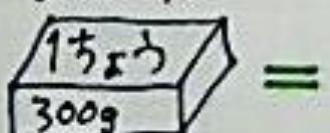
大豆は、肉や魚と同じくらいのタンパク質をふくんだ植物なので、「番の肉」とよばれています。

* タンパク質は、わたしたちのひふ・きん肉・い・内ぞう・けつえき・かみのも・つめなど“を形づくってくれるとても大切なえいようです。

とくに、大豆のタンパク質は、人間にとてひふうなタンパク質(20しゅるい)全てがバランスよくふくまれています。また、大豆はタンパク質だけでなく脂質、鉄分、カルシウムなど”のミネラルも多くふくまれているので”えいようたっぷり”的すごい食べ物です。

〈もめんどう.〉のタンパク質をほかの食べものとるとすれば

もめんどう.



とりもも肉 1/2まい (122g)

ぶたかたロース 1まい (116g)

タンパク質 19.8g さけ 1切切れ (88g)

たまご "Mサイズ" 2.5個 (161g)

● 大豆サポニン

この大豆サポニンは、大豆の苦味せいで
体の中をきれいにしてくれると言われています。

↓ それは！

体の中にある、よくなしほうやとう分を体の外に出
してひまんを予ほうし、はだのろう化ほう止によいとさ
れているからです。体の中をそらじしてくれる食べる石けんです。

“石けん”？！

実は、この大豆サポニンのサポニンは、シャボン玉のシャボン
(ラテン語)と語彙が同じで水とませてふるとあわ立つ
せい質があり昭和30年だいごろまでの日本では、大豆のゆで
じるをうすめてかみを洗っていた人もいたそうです。
体の中だけじゃなく、かみのもまで“きれいにしてくれる大豆は本当に
すごい。

そこで“実けん”です！

ちょうど、みそを作ったときに大豆をゆでたじるがのひたので、そ
のゆでじるを使って本当にあわが出るのかためしてみるとし
ました。

大豆のゆでじるで実けん 本当にあわが出来るのか?



大豆のゆでじる



本当にあわが出来るのか手でか
きませうてみます。



あわが立ってきた!

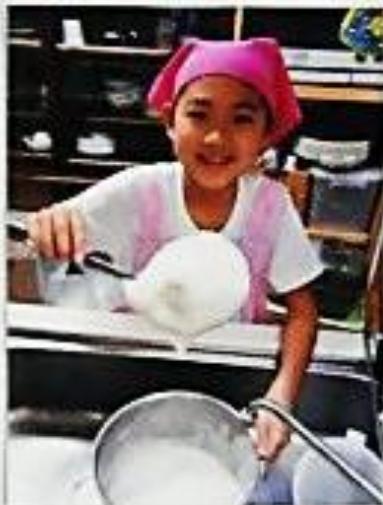
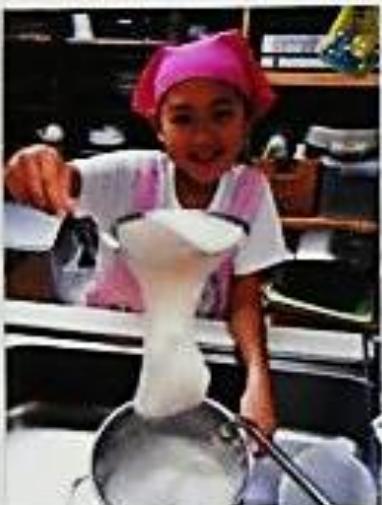


すごくかるくて、真っ白な、きめ
こまかいあわです。



さてこのあわで手を洗って
みます。ユシコシ
すごいまさか大豆で洗えるな
んて！

すごくやわらかいです。ちゃんと
石、けんになっています。



あみじやくして、
あわをすくってみ
ました。



ちょうど、家に帰ってきたお父
さんにも大豆のアワで手を洗って
もらいました。

● 大豆油

大豆油は大豆のたぬからさいしゅされる油(油といぼう)。もっともだい表てきな植物油で、サラダ油のほかにマヨネーズやマーガリン・トマッディング・ショートニングなどとの原料として広く使われています。

食用以外では、手洗い洗ざい・石けん・ワックス・ヘアケア・クレヨン・ノイキヤンドル(ろうそく)合せいじゅし・とりよう・大豆油インキなどいろいろな物に使われています。

大豆油インキは、1985年ごろから使われるようになり、やがて大豆だけではなく、たくさんの植物をもとにした植物油インキへとしん化。今では、新聞や雑誌などたくさんの物に使われていますが、学校の教科書にいたっては、ほとんどがこの植物油インキなのだととか! そこで、私がいつも使っている教科書をよくみてみると、本当に「植物油インキを使用」と書いてありました。 ①と②

その他には、車のシートのスポンジの一部に大豆のせんいが使われていたりと、大豆はいろいろな物

にへん身することができるすごい木直ちくということが
分かります。

ひろがる
言葉

小学国語
3上



原田 奈和

三年二組



この教科書はカラーユニバーサルデザインに配慮して、見やすいカラーデザインに
なっています。また、画面にやさしい再生紙と環保インキを使用しています。

この教科書は、これから日本の違う皆さんへの期待をこめ、社会によって
英語で支給されています。大切に使いましょう。

①

しりょう ①



9784477020679



1924337000009

ISBN978-4-477-02067-9

C4337 ¥000000E



3年2組 原田奈和

この教科書は、これから日本を担う皆さんへの期待をこめ、税金によって無償で販売されています。大切に使いましょう。

この教科書は再生紙、植物油インキを使用し、表紙には防熱加工を施しております。



このマークは、色覚の障害者を想ひ、
できるだけ多くの人に見やすいカラーフ
ィルムデザインに配慮して作られた
と、NPO法人 CUDが認めた施設
製品のみ表示できるマークです。

しりょう②

● リイワックス

大豆100%のリイワックスは、もえるほどに空気中のふじゅん物をげんたいさせるので、空気せいじょうのこうかが"あります。

ソフトでクリーミなしつ感で、とける温度が低いので、早めにご形からえき体になり、かおりがよく広がって、もえている時間が長い。

そして、ゆうがいぶしつをふくまないため、アレルキーの心はいもなく子どもやペットにもやさしいキャンドルです。

ソイワックスのとける温度は52度です。

ほかのそざいのキャンドルは、58度～81度です。



大豆100%のソイキャンドル(ろうそく)のもと



これがソイワックスです。



- ・手でさわると、クリームみたいにぬっとりしてきます。
- ・香りは、あまくてホワイトチョコレートのような香りがします。

・**実物**



ソイキャンドル



＜作り方＞



＜ざい料＞

- ・ソイワックス 70g
- ・大豆(かさり用) てきりょう
- ・バニラエッセンス てきりょう
- ・キャンドルのしん 1本
- ・ガラスようき(キャンドル用) 1こ

① ソイワックスをゆせんにかけてとかします。

小さめのフライパンに水を入れて、ふっといたら火を止め、アルミザラごとおゆにつけてソイワックスをとかします。

とけるとすきとおったきれいな色になりました。
サラダ油みたい。



② 小ありをつけます。

とけたソイワックスの中にバニラエッセンスを数滴き入れてよくかきまぜます。

③ ようきにソイワックスを入れます。

ガラスようきにかざり用の大豆とキャンドルの芯をセットし、その中にとけたソイワックスを流し入れます。

※アルミのようきはあついのでペンチなどでつかみます。

- ソイワックスが早くかたまるように、氷水の中にようきを入れました。

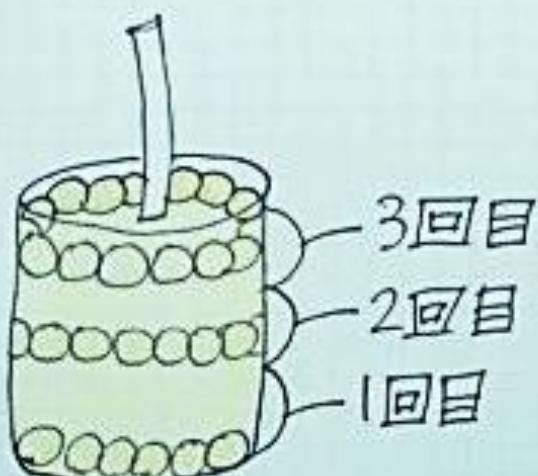


← 6 小あり用に入れたバニラエッセンスが、なんだかすみみたい… きれいにできるかな？



4 キャンドルの芯が中心にくるように、かたまるまでペンチでささえます。

5 3と4を全部で3回くり返します。





6 ワイワックスが完全にかたまつたら、よぶんなしんをハサミで切ります。

「イキャンドルの
「かんせい」です。」

火をつけると、
ふんわりやさ
しいかんじが
します。



● たねが入っているふくろのせつ明

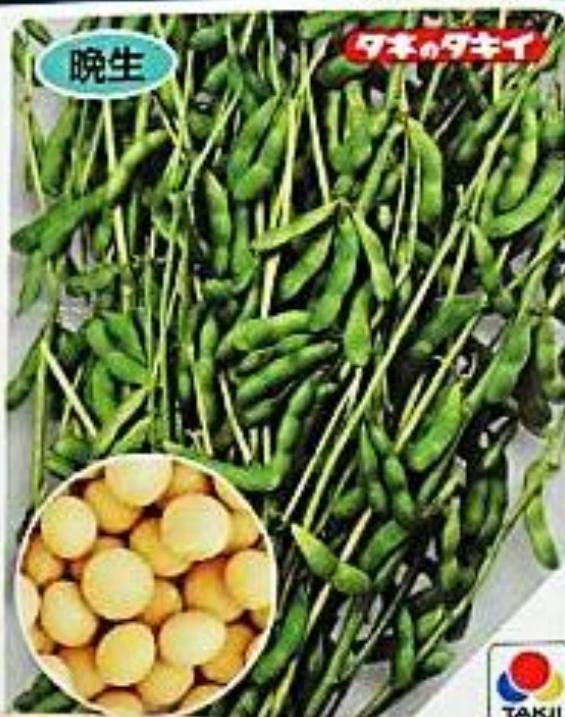
- Ⓐ しゅるい
- Ⓑ 名前
- Ⓒ たねのりょう
- Ⓓ 発がてき温 → 土の中の温度(地温)のこと
でたねが“めを出すためにひつ
ような温度
- Ⓔ 生育てき温 → めがでてから育つまで"にひつ
ような温度(気温)
- Ⓕ 発が日数 → たねをまいてからめが出るまで
にかかる日にち
- Ⓖ たねをまいたり、うえかえをするカレンタリ
- Ⓗ さいばい方ほう → 育て方
- Ⓘ このふくろの中に入っているたねのじょうほう
です

このふくろに入っていたたねを使いました。

味噌豆や煮豆に！ 晩生で大粒の秋ダイズ！

A ダイズ
B 鶴の子大豆

315 100ml C



ダイズ 鶴の子大豆

AED131
GF

D 稲作やすい
E 種型はクリーム色の大粒で
F 色調が特によい。
G 青いものはエダマメ、
白いものはダイズとして
使われる。

D 播種適温 25~30°C 生育適温 20~25°C 畜産日数 5~7日

H まきどきと収穫期
● 春播
— 夏播
□ 秋播
■ 冬播可能期



I 作物はおよそその程度です。栽培地の条件に応じて参考にしてください。

J 鶴地方油

K その他の管理

L ① タネ密度 1100粒/m²
播種量の半分を撒くと減量性になって収量が悪くなります。播種量が少ないと過量になります。ではまた

M ② 土壌整地
播種土整地と播種にちなら
いように注意します。特に
耕作量が少ない時は過量を

N ③ その後の管理
播種後整地と播種にちなら
いように注意します。特に
耕作量が少ない時は過量を

O ④ 収穫
青葉はニタツヤとして、結穫
子葉はタケノコとして利用す
きましょう。

P サービスホームページも併せてご覧ください。 www.takii.co.jp

Q ご購入・お問い合わせ
タキイ種苗株式会社
〒062-0826 北海道札幌市中央区南23条西2丁目
TEL:011-888-0100 FAX:011-888-0200
E-mail: sales@takii.co.jp

R 切り口 ↓
S 有効期限 '13年1月
T 产地 北海道
U 品番 105Q
V 販売店 タキイ種苗株式会社
W 本店
X 1
Y 2
Z 3



✿ たねの数 ✿
166こ(100ml)
入っていました。

大豆を

6月9日(土)
1日目

育てる!



〈ようじた物〉

- ・土と赤玉土
- ・はち
- ・たね



〈たねまき〉

土5Lと赤玉土5Lをまぜます。

土と土をませるのは、
むずかしい。

コソコソ



166この中
からこのたね
をえらびました

大豆を土の中にまきます。



土をかぶせます。



水をまきます。



鳥に食べられないように
ようきをかぶせます。

かんせい♥





6月15日(金)
7日目



あと1本!!



6月16日(土)
8日目



一週間がたって
こんなに大き
なりました。



6月17日(日)
9日目



四本ともはえてき
ました。



6月18日(月)
10日目



だんだん長く
なっていきます。



6月19日(火)
11日目



ベランダなので、
日光があたらなく
ひょろひょろにな
ってしまいました。

6月20日(水)
12日目



台風4号
8年ぶり

もう一度
大豆を

6月23日(月)
1日目

育てるNo.2



この前の台風でせっかく出た
めがあれたり、たあれたりし
たので「もう一度始めます。」



台風は、おそろしい。



7月27日(金)
5日目



のが出ました。

7月28日(土)
6日目



1本は出たけれど
もう1本は気温が
高くてとけちゃいま
した。

ふたばが半分
とけちゃいました。

さらにもう一粒

大豆を

7月28日(土)
1日目

育てるNo.3



この前は、気温が高すぎで
とけちゃったけれど、今回は、
せったいにしちゃいません!!



と、ここでクーラーボックスに
ほれいざいを入れて、はつが
させます。



、
のが出てきた。
こんどは大きく育て
ほしいね～



右がわは、まだ
小さいです。



ふたばが
とけちゃった
けれど元気です。



8月4日(土)



アップ°

8月5日(日)



ホ。キ。あれ?

8月7日(火)



くきがあれちゃいました。

8月8日(水)

くきがあれたので
新しいたねを2こまきました。

8月12日(日)



8月8日にうえた
たねがめを出しました。

8月13日(月)



大きくなって
きました

8月15日(水)



長がへい。

8月16日(木)



大きく生長
しました

大きいはちに

うえかえします

8月20日(月)
1日目



3つのたん生日があるのでうえか
えした日を1日目として育てていき
ます



根がいっぱい!!

はちに入れます。

土をかぶせます。

水やりします。?



かんせい!!

8月27日(月)
8日目



花がさきました

9月3日(月)
15日目



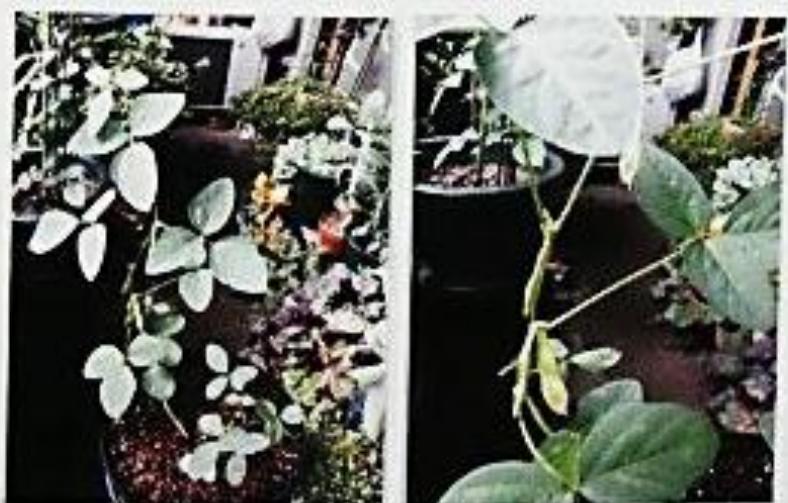
すくすく育って
います。

9月10日(月)
22日目



えた“豆が”つい
ています!

9月17日(月)
29日目



9月24日(月)
36日目



えだ豆がいっぱいになりました。

10月2日(火)
44日目



このえだ豆は、
大きいです。

10月9日(火)
51日目



えだ豆がふくらんでいます。

10月15日(月)
57日目



先週よりもさらに豆が大きくなっているように見えます。

しんせきのおばさんがえだ豆をおくってくれました。



さすがプロが“つくったえだ豆だ”!!

10月22日(月)
64日目



だんだん色が黄色になっていきます。

10月29日(月)
ヶ月目



せん週よりもっと黄色
になりました。

11月5日(月)
ヶ月目



だんだん茶色になって
いきます。



きれいな大豆ができました。



さやのまわりには、
トゲトケ"がある。



からの中は真っ白
です。



このえだ豆は、
さやがまだ"われませ
ん。

11月26日(月)
98日目



さらにさやが黒く
なりました。

12月3日(月)
105日目



さやがかんそうて、
パリパリです。

12月10日(月)
112日目



さいごのさやがパカッと
はじけてたねがとび出しました。

とびだし



たたね

根がこんなに
少ないとは、
思いません
でした。



根がぐんなかんじ
になっているか、め
いてみました。



根のアップ。

全部でたる
は9こしゅう



かくでき
ました!

来年のたねまきまでれいぞうこの中でお休みです。

花からさやができるまで

天気によってさやのひらき
ぐあいがちがう様子



9/14



11/7
晴れ



9/16



11/12
雨のくもり



9/17



11/15
晴れ



9/19



12/10
雲

Cooking

豆のおかし



〈さい料〉

- ・大豆 100ml (やく 75g)
- ・てんさいとう 大さじ2はい
- ・水 大さじ1はい

〈作り方〉



1 フライパンで水とさとうをあたためる。



2 あわがでてふ,とうしたら



3 豆を入れて火を弱くする。



4 ゆっくりかきませる。



5 さとうがべたま、できたら火をとめる。



6 “きあがり！”



7 クッキングシートにひろげてさします。



やけどに注意!!



“豆を食べてみたらフニャッとしていたので”



⑧ 電子レンジでよく“んな水分をとらせます。



じゅう豆の様子をみます

* 今回は、600Wの電子レンジで
7分かねつしました。



できた豆おかしは
カリッとしていて
おいしいよ！

かんせい



水に大豆 (2カップ分)



〈さい料〉

- ・大豆 1カップ⁰ (200ml) 150g
- ・水 500ml

〈作り方〉



1 大豆をさっと洗います。



2 すいはんきの内がまに大豆を入れます。



3 水 500ml をくわえます。



こんなかんじ



4 すいはんきに入れます。

※ すいはんきは、かなりずら合いでとうたけるすいはんきを使って下さい。



5 スイッチをおします。

お米をたくように大豆をすいはんきてたくとかんたんに、に大豆がつくれます。

- ・えだ豆のようなはごたえがないときは、1回でOK!
- ・ふつうの水のようにやわらかくしたいときは2回たきます。(1回目のすいはんで水がなくなってしまったら100mlほど水をたしてください。)



うめへなあえ



めかぶについて
ているタレ

〈ささい料〉

- に大豆 1カップ

う→・うめぼし 1こ

め→・めかぶ(たれつき) 3パック

な→・なめこ ほくろ



〈作り方〉

- 1 うめぼしのたねをとりのぞいて
実をこまかくします。



こんなかんじ

- 2 すべてのささい料をうつわに入れ
ます。





③ よくませ“合わせたらかんせい”です。



つくるのがかんたんで、
しかもおいしいしご“はん
にかけて食べるとさっぱり
つるつるたくさん食べる
ことができます。



うんさい高



大豆ボール



〈ざい料〉

- ・に大豆 1カップ
- ・小麦こ 大さじ2はい
- ・こしょう てきりょう
- ・しょうゆ てきりょう



〈作り方〉

- 1 全てのざい料をフードプロセッサーに入れてかき混ぜ、8回スイッチを入れます。



*つぶがのこるくらいでやめる。



こんなかんじです。



- 2 くだけいた大豆をホーバルに入れます。



- 3 丸く形をととのえます。

※今日は当りはずれのあるボールを作りました。当りはウインナ入りです。



- 4 油でこんがりきつね色になるまであげます。



おいしそ～



5 おさらにもりつけて、レモンを
つけます。

かんせいです



レモンをしぼってケチャップをつ
けて食べます。

めしあがれ



えだ豆

えだ豆とは…？！

「火の肉」ともいわれるえいようほ
うふな大豆を実がわかく青い
うちにしめかくした緑黄色野菜。

*大豆になるとごく物になる
けれど、えだ豆は野菜なのぞ。

食品カロリーえいようそ成分表

えだ豆(100g中)

カロリー	135 Kcal		
タンパク質	11.79	ビタミンD	0 µg
脂質	6.29	ビタミンE	0.8 mg
炭水化物	8.89	ビタミンK	0.31 µg
βカロテン	240 µg	亜鉛	1.4 mg
レチノール	42 µg	カリウム	590 mg
ビタミンB1	0.31 mg	カルシウム	58 mg
ビタミンB2	0.15 mg	マグネシウム	2.7 mg
ナイアシン	1.6 mg	鉄	0.41 mg
パントテン酸	0.53 mg	銅	62 mg
ビタミンB6	0 mg	マンガン	0.71 mg
葉酸	0.53 µg	リン	170 mg
ビタミンB12	0 µg	食物せんい	59
ビタミンC	27 mg	コレステロール	0 mg

えいようけんこうサイト引用



えた"豆のれきし

大豆をえた"豆として利用するようになったのは、いつごろなのかはっきりしていませんが、奈良時代(710年~)には、すでに食べられていて、えび"時た"い(1603年~)ごろにはファーストフードかんかくの食べ物でした。



えた"豆の由来

えた"豆と言うよび名は、えた"ご"と出荷されることが由来



えた"豆のしゅん

7月~9月

● えだ"豆の見わけ方

さやがきれいな緑色で、うぶ毛におおわれていて、えだ"にたくさんのさやがついている物をえらぶ。)

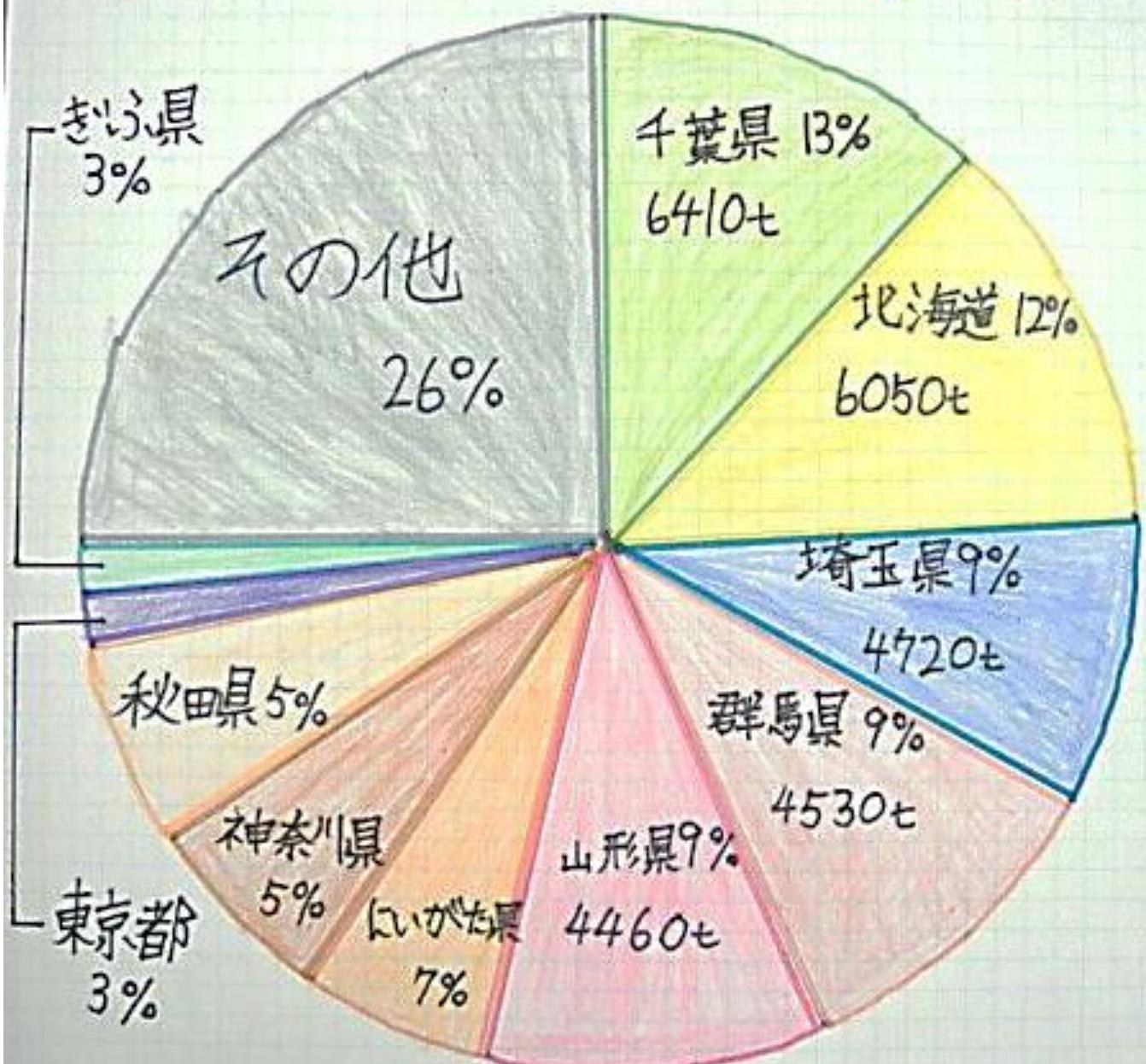
※えだ"についているほうが日もちがよく味があちない。(えだ"豆はくしゅうかく後とんとんとうふんかへって味が落ちるのでこうにゅうした日に食べましょう。)

● えだ"豆のけんこうこうか

高かつあつ・心きんこうそく・のうこうそく
・動みやくこうか・べんひ・ひんかつよぼう

● おもな生産地と出荷りよう

〈えた"豆〉



えだ豆を育てる!

5月24日(金)

1日目



きょ年しゅうかくした大豆

たねはふうとうとジップロックに入れて、半年近く
れいぞうこでほかんしました。

〈よういしたもの〉

- ・土と大豆
- ・なえポットとはちぞこあみとネットを



〈たねまき〉

はちぞこあみをなえポットに
入れます。

こんなかんじ





なえポットの中に土を入れます。



たねが9こあるので、
3こずつたねをまきます。



3つともたねを入れます。



土をかぶせます。



ジャーン



そこから水が流れるくらい
たっぷりと水やりをします。



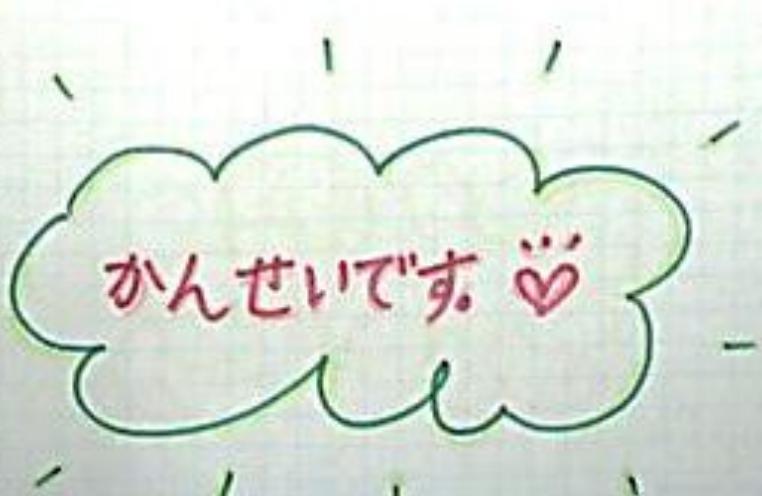
水が流れました。



やり終ったら、鳥や虫に食べ
られないようにネットをかぶせ
ます。



日によくあたるところにおきます。





あや?



たねが顔を出しています。



めが出ました!



大きくなってね♥



あと3ご!!



5月30日(木)
7日目



まだからが
ついています。



5月31日(金)
8日目



ふたば"が"ひらい
てきました。



6月2日(日)
10日目



しょ生葉が
出てきました。



6月3日(月)
11日目



だんだん大き
くなってきました。



6月4日(火)
12日目



1日でけっこう
大きくなりました。

6月5日(水)
13日目



1日1日少しずつ
大きく生長して
いるのがわ
かります。
だけど、まん中
のポットはあ
まり育っていな
いので、しんば
いです。

6月6日(木)
14日目



6月7日(金)
15日目



6月8日(土)
16日目



6月9日(日)
17日目





かなり大きくなりま
した。大きなはちに
うえてもしんは。
いないくらいです。



たねをまいてから
3週間がたってふ
たばの上にしょ生葉
がしきりひらいた
ので明日大きいな
にうえかえます。



うえかえします。



大きいはちこ



うえかえします



育ちがわるいのをとりのぞき良い
なえだけにします。



うえるあなたをほります。

よ、

ほ、と



- ニ 根をくずさないように、人さし指と中指でなえを
- ✓ はさんでポットからとり出し、あなたのの中に入れます。



手でかるくおさえて土と根をみっちゃ
くさせます

あとは、水をやってかんせいです。



えかえって週間
たちました。だんだん
と大きくなっています。

6月 28日(金)
36日目

花がさいて35
日目をめやすに
しゅうかくします。



花がさきました。



7月 5日(金)
43日目



こここのところ天気がわる
かったので"かれちやつ
たのかな?



7月 12日(金)
50日目



さやの中にえだ豆の赤
ちゃんが見える。



7月 19日(金)
57日目



きよねんよりたくさん
さやがついている。



7月26日(金)
64日目



さやがふくらん
できました。



8月 2日 (金)
71日目



花が咲いてから32日目!
豆のさやがふくりしておいしくなって





今日、
しゅうかくします。



きょ年は、大豆が少しかとれなかつた
けれど、今年は、さやがいっぱいつい
ています。

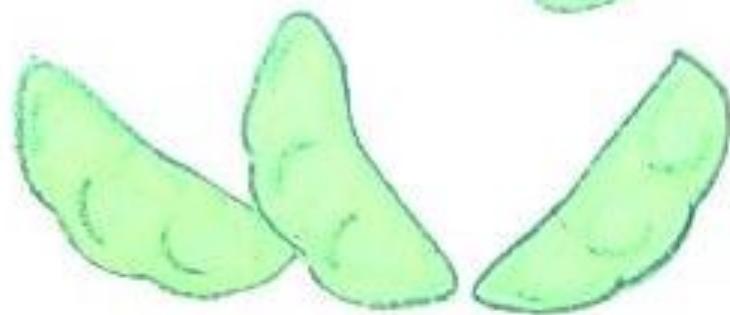


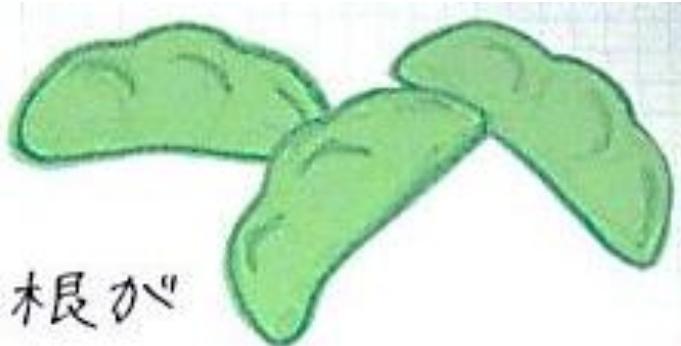
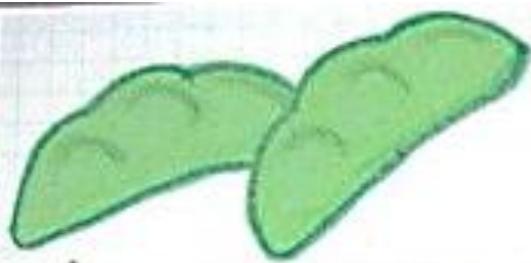
さやは全部で30とれました。

べん
= べん



あとは、おいしく食べましょ。

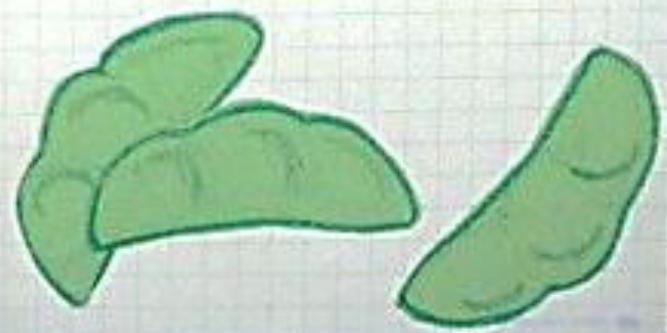




さやが30ごとれたので、根が
すごく大
きいと思
っていたら、
よそより
も小さか
たです。



〈ゆでたえだ豆の中〉



きれいな緑色です。早く食べたい～

たねをまいてからえだ豆をいゅうかするまで



2日目



3日目



4日目



5日目



6日目



7日目



8日目



9日目



10日目

11日目



12日目

13日目

14日目

15日目



16日目

17日目

18日目

19日目

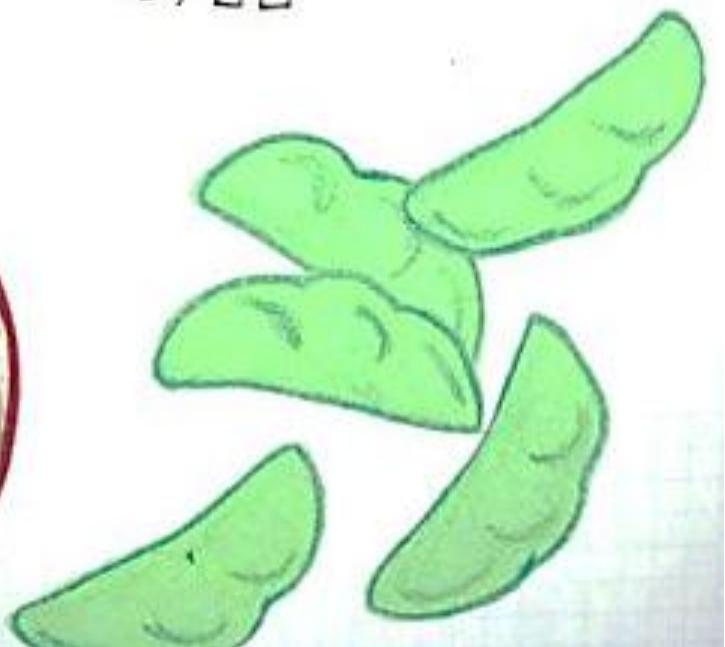


20日目

21日目

明日うえかえます。





Cooking

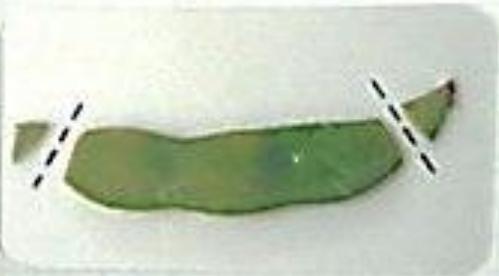


えた"豆の食べ方



1 キッテンは"さみで"さやを切り落とし、水でよく洗い、おをかけてこすり、うぶ毛を取る。

2 ゆでる前にさやの両がわを



ほんの少しきつておくと、お味
が豆にしみこみます。



③ たっぷりのあゆにしおをくわ
え、かたさをかくにんしながら
ゆでてザルにあけます。

④ しおをきりょう ふってかんせい
です。

自分で育てたえだ豆
なので“あじわって
食べます。”



もやし

もやしとは…？！

はつが・しんめ・めだし野菜のこと。

食品カロリーえいようそ成分表

緑豆もやし(100g中)

カロリー	14 Kcal		
タンパク質	1.79	ビタミンD	0 μg
脂肪質	0.19	ビタミンE	0.5 mg
炭水化物	2.69	ビタミンK	3 μg
βカロテン	— 19	亜鉛	0.3 mg
レチノール	ビリコウ Mg	カリウム	69 mg
ビタミンB1	0.04 mg	カルシウム	9 mg
ビタミンB2	0.05 mg	マグネシウム	0.3 mg
ナイアシン	0.3 mg	銅	0.08 mg
パントテン酸	0.23 mg	マグネシウム	8 mg
ビタミンB6	0.05 mg	マンガン	0.06 mg
葉酸	0 μg	リン	25 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	1.39
ビタミンC	8 mg	コレステロール	0 mg

えいようけんこうサイト引用



もやし

もやしは、きれいな水と空気さえあれば
さいは"い"で"きるむ"がい野さいです。

見た目はえいようがなく水っぽいかんじに
見えますが、ほかの野さいにくらべてたくさん
のタンパク質がふくまれています。

また、カルシウム・カリウム・てつ分などのりょう
しつのミネラルや、ビタミンB1・B2・Cと食物
せんいなどもたくさん入っています。
もやしは、たくさんのえいようが入っている
ので、えいよう、ふりようの人にはとても
いい食べ物です。

● もやしのえらび方

モヤシは、くきが太くしっかりして、白くツヤがあるものをえらびます。根にとう腺感があるものも良です。茶色くなっていたり豆がひらいでいたり、黒ずんできているものは、さけましょう。真空パックされているものは、ふくろ入りよりも長持ちします。

● もやしのほそん方ほう

ふくろに入れたままれいそうこでほそん

● もやしのけんこうこうか

イライラ防止・ひろうかいふく・整ちゅう作用
かんそうびょう予防・動みやくこうか・
はだあれやじの予防・生活習かん予防

大豆からもやしを作る



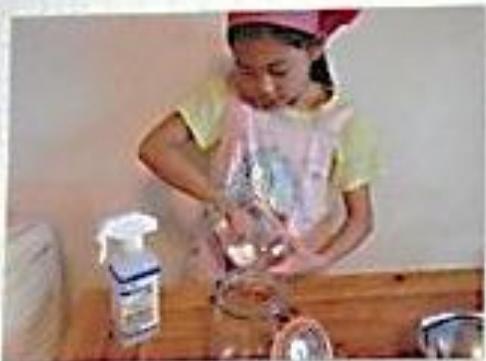
もやし(スプラウト)とは、発芽・しめ・め出し野さいのことです。



もやしを育てるときの注意: がなばず、
＊スプラウトせん用(む消どくたね)
と書かれているたねをえらびます。

〈用意したもの〉 • 大豆もやしのたね・ザル・ボウル・スプーン
• わづみ・なべ・ゼン 2L・キッチンペーパー・消どくエターナル・水 1L

もやしの作り方



- ① もやしを育てるビンの中を消毒する。エタノールでふく。



- ② たねをサ"ルにあけ水洗いてゴミを取りのぞく。



コツ! “せいけつにすることが一番大事…なので、手でベタベタたねをさわったりしない。



- ③ 洗ったたねを半分ずつビンに入れる。



4 たねの3倍のりょうの水を入れる。



5 ピンの口にガゼをかぶせ、わゴムでとめる。

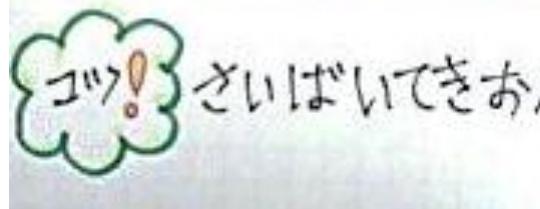


ピッ!
ピンの中にホコリが入ると、
きんがはんじくしてくさり
やすくなるので、ガゼで
ふたをしてホコリが入らない
ようにします。

三かんせい



- 1つは、なべに入れる(くらい所で)
- 1つは、そのまま(明るい所で)



大豆からもやしまで"(せい長の様子)

くらい所	明るい所	場所 日数
<p>両方ともたねはねているじょうたい。</p>   		<p>1日目</p> <p>たねの大きさ なる えぐわ</p> 
<p>水をすって2~3倍に大きくなっている。</p>   		<p>2日目</p> <p>あきたよ</p> 



3日目



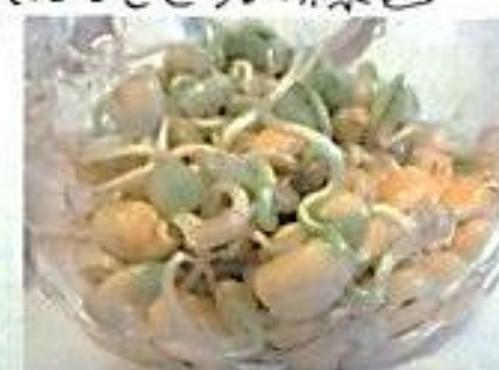
4日目



くらいところは白いまま



ふたばになるところが緑色



5日目





6日目



7日目



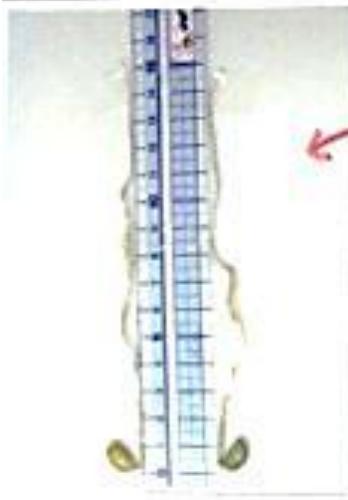
たねのから



できました



もやしを生で食
べてみたら、くら
い方のしゃかん
は、「シャキ」
明るい方は、
「ガリッ」でした。



こんなにせい長ほか。

作、たもやしで広島
風お好み焼きを作
てもらいました。

〈水かえは1日5回：朝4時と夕3・7・9時〉



水かえは、ガーゼの
上から水を入れて、
かるくゆすいで
水をすてます。



みそやしょうゆにかん係する言葉のせつ明

こうじきん(コウジカビ)

いろいろなこうそをつくり出し原料である大豆のタンパク質や小麦のデンプンを^{酵素}分かれてくれるきん(コウジカビ)のことです。この「コウジカビ」は、私たちのまわりにたくさんあります。それは、私たちがいつも食べているパンをしばらくな間おいておくと、パンにカビが生えてきます。そのカビの中に「コウジカビ」がいるからです。このパンの上に生えてくるカビは、アオカビやコウジカビであることが多く、食品をくさらせてしまうだい表できなカビの1つですが、このカビこそが「こうじきん」のもので、コウジカビとよばれるカビの中の一一部のものが食品発こうにゆうこうな(役に立つ)カビで、古くからみそやしょうゆ・日本酒など^の発こうをり用した食品のせいぞうに使われてきました。この食品発こうにゆうこうなカビだけをはんじょくさせたのが「こうじきん」です。

こうじ(たねこうじ)

こうじきん(コウジ"カビ")をむした米や麦・大豆などにふりかけて、やしたものが、
「こうじ(たねこうじ)」とよばれます。

発こう

こう母きん・細きんなどのはたらき(分かれ)
によって生物のせいしつがへんかすること。

こう母きん…1つのさいぼうからできて
いる生物のそうしょう(同じ
しゅるいのものをまとめてよ
ぶごと)

げんざいやく350しゅるい
あり、自せんかいでは、
しゅえき・花のみつ・か實
などに多く生息している。

細きん…1つのさいぼうたけから

できている生物です。
動物でも植物でもあります
ん。 地球上に動物と
植物が誕生する前から
そんざいしていた生物です。

じゅくせい

いろいろな外^{がい}できかんきょう(温度・しつ度・時間
・空間など)によりしこんだものがさらに、
おいしくなって使える(のめる・食べれる)
じょうたいになること。

「発こう・じゅくせい」と書かれているとき
発こうさせた後に、むかせてじゅくせいさせ
るという意味。

じょうぞう

発こう・じゅくせいなごの作用によって、あさけ
・みそ・しょうゆなど(おもにえき体のもの)を作
ること。

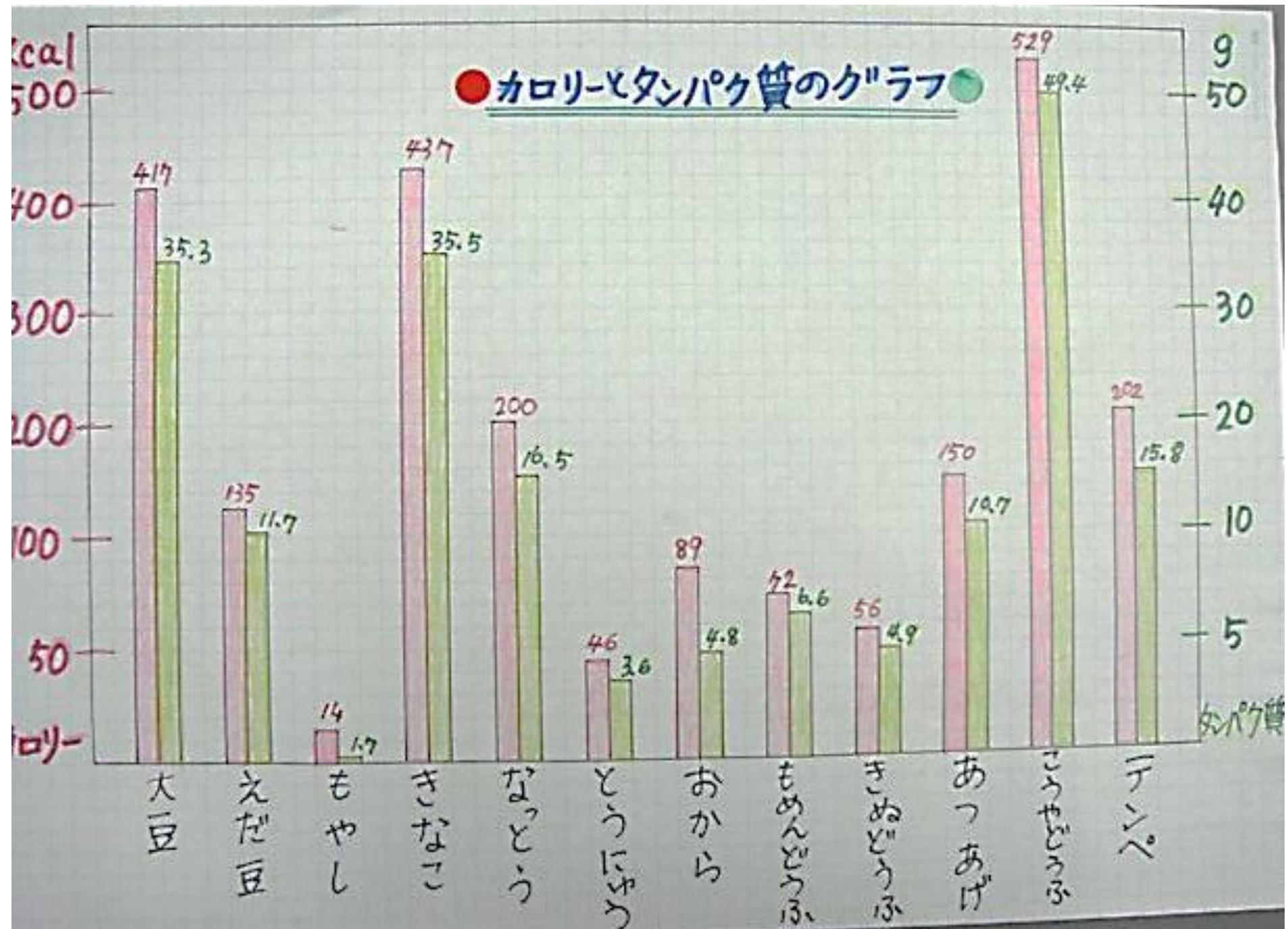


麹菌の顕微鏡拡大写真

これが"しょうゆのこうじ"さん
です。

しょうゆじょうほう

センターより引用





みそ

味噌大根をつぶし
と島とうじで、味噌
をつくして、やまと
味噌の香りをきく。

みそしる

172



174

おしんこ

176

しょうゆ

178

太めと小めでこうじ
を作り、塩水でくわえ、
発酵させ、いさせて
からし味の黒茶色の
えきたいの豆味噌。

つけもの

166

せんべい

167

豆腐よう

おひがひのやうじの味噌。

なっとう

162

もった木屋にねどとうさん
をくみ、発酵させて、
作って商品。

オムレツ

196

なべのねばねば
で地球のサバク
化にストップ! 166

**豆にゅう**

198

水につけた大豆を
ひいて煮たものを
こしたしる。

ゼラチン豆乳

200

おから

211

こうにゅうをしぶった
後のごろガス。

おからケーキ

212

おからドーナツ

213

おからクッキー

214

わは

209

こうにゅうを煮たときに
できるまく。

ピックおがく

220

おからチップ

221

→ あからいリサイクル
 • ベビエタノルあん料で
 車が走る!! 214
 • あからいのはえポット 216



豆腐

豆にゅうににがりなどもくわえかためたもの。

もやしあえ



とうふ、もち



こうやに



豆腐をこおらせてからかいどうしてかんそくさせたもの。

きぬ豆腐

ゼリーのようにかためたもの。

ソフト豆腐

ようきに入れてからかねつしてかためたもの。

こうや豆腐



もめん豆腐

かためたものをくずし、せこにしれきをひとのえたもの。

やき豆腐

表面をやいたものの。

油あげ

うすく切って油であげたもの。

がんもじき

もめんじゆふ、まくすじごぼうにんじんなどのぐくをくわえ形をひとのえてから油であげたもの。

大豆油

金剛

食用以外

- ・サラダ油
- ・マヨネーズ
- ・マーガリン
- ・ドレッシング
- ・ショートニング

・牛乳・先づ先ざい

・石けん

・ヘアケア

・フックス

・クレヨン

・合成じゅし

・と料

・インキ

・ソイキャンドル

私たちの飲料

は大豆をはじめ

とする植物性油で

作られたインキで

いんさつされでは

そうです

その14

大豆せんいで、
 車のシートの
 スポンジの一
 部。

14

あつあげ



油であげたもの

みそ

みそとは…？！

にた大豆にこうじと食塩を
ませ“合わせて発こう・じゆくせい
させたペーストじょうの調味りょう。

●みそのれきし

中国で「生まれたしょうゆ『ひしお』」が日本につた
わってから日本とくじのせいほうによつて、
作られたのが「みそです。」

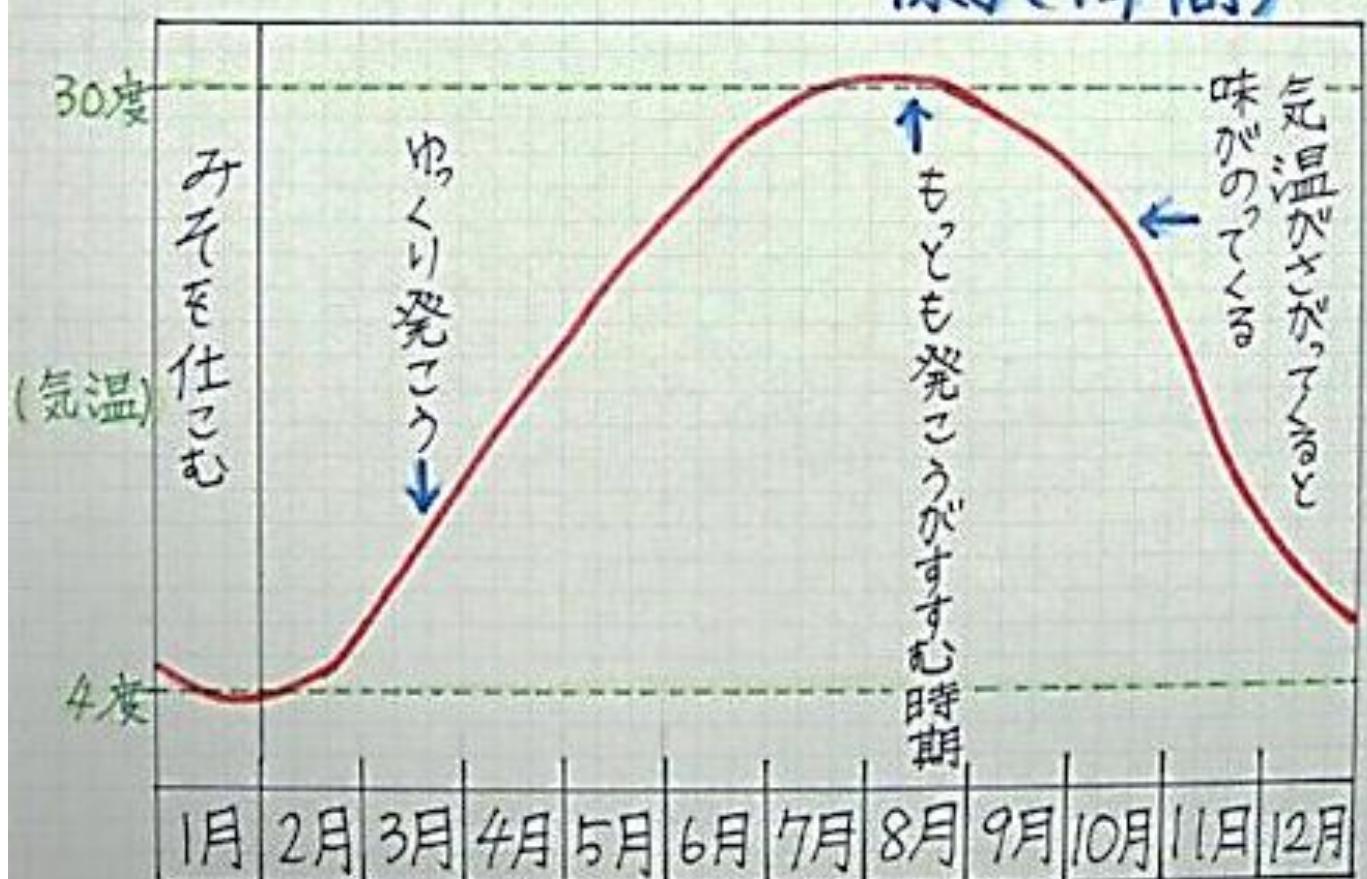
●みそのしゅるい

しゅるい	原料	みその名前
米みそ	大豆・米・塩	せんだいみそ・しんしゅうみそ・かがみそ 松田みそ・つがるみそ・きふみそ 登づみそ・えちごみそ・さどみそ 江戸甘みそ・かんさい白みそ・ごぜんみそ ふちゅうみそ・あいじろみそ
麦みそ	大豆・麦・塩	セ戸内麦みそ・長さきみそ・さつまみそ
豆みそ	大豆・塩	東海豆みそ・赤だしみそ・ねさしみそ 八丁みそ・たまりみそ・二分半みそ

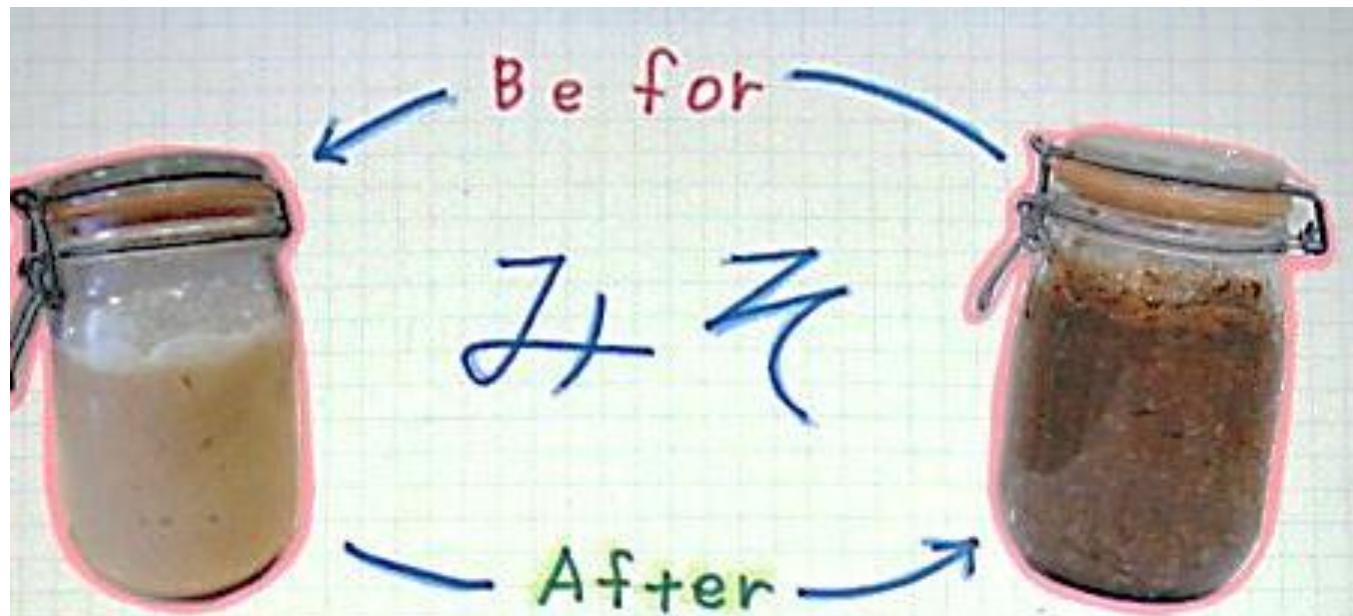
● みそのけんこうこうか

こうかほうし・いかいようほうし・がん事防・整
ちゆう作用

● 1月に仕こんだみその発こうと気温の 様子(1年間)



わたししが仕こんだみその発こう期間



〈ざい料〉



- 大豆 900g
- 米こうじ 1500g
- 塩 450g
- 水 4L

〈用意したもの〉



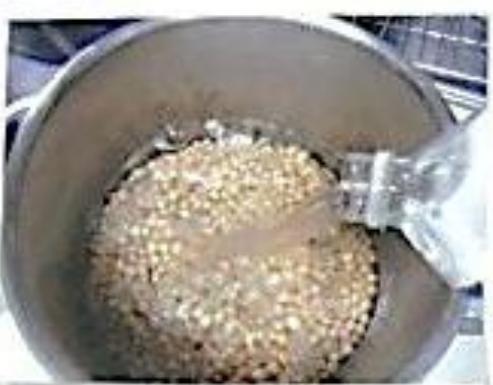
ボウル・木べら・おたま・ラップ。
ジューサー・消しゴム・エタノール・ショウチュウ・
ざる・ガーセ・ひも・温度計・はかり・
タッピングペーパー・はち・かんさつようの
ピン

作り方: 前の日の夜



① 豆を水でひとどす。

豆をやさしく水で洗いし、水4L
(豆の4~5倍の水)に6~
12時間ほどつける



やく2倍の大きさ
になりました。



12時間後



9mm ～ 16mm

トク倍

8mm ～ 15mm

1.8倍

9mm ～ 16mm

トク倍



作り方：当日



火をつける
(中火)

9:00



ういてきた

9:10



アクが出てふっ
とうしてきた。

9:30

②豆をにてアクをとる。

つけ水のまま中火で
にます。ふっとしたら
弱火にして表面に出で
るアクをとります。





ふたをする

9:48



にのって
る
かんじ

10:09



10:34



かきまわす

10:54



11:06

③ 豆がやわらかくなるまでにする。

- ・ 大豆は、かわがむけやすいので、強くかきまわしたりしないよう、ゆっくりとやさしくする。
- ・ にているときは、豆がにじるから出ないよう、に気をつけ、水が少なくなったら水をくわえる。



4 豆のしんまでにえたか、
かくにんする。

11:09

なべの中から豆を数
えとりだして、しんまで
にえているかかくにん
します。



ぐにゅ

*豆はあついので、やけ
どに注意！



ちょっとかたいな～



あじみ



う~ん
青さい…



あれから30分後!! もう一度かくにん

11:39



ぐにゅ

親指と小指
ではさみ、かるく
あてつぶれる
くらいになつたら
OK!

✿ それぞれの豆は、
同じなでの中であつ
ても、にあがる時間は
かならず同じではありません。にえぐあ
いのかくにんは、數
か所から豆を数つ
ふとり出し、全体できに
にえているのをかく
にんします。

ねどり
いどり
やわらかくて
おいしい

2回目の
あじみ



火を止め、そのままにして少しさま
します。

11:40 → 豆をにた時間2時間40分



塩をはかる

⑤ 塩切りこうじを作ります。

こうじは、手でもみほぐし塩とよくませ合あせます。



次はこうじ



手でもみほぐして
サラサラポロポロ
にします



塩とこうじを合わせて
よくませます



ゴミが入らないように
ラップをかけて
おきます

△ 塩切りこうじのかんせい △



6 大豆をつぶす。

にた大豆を、ミキサーでペーストじょうになるまで“こまかくする。



- ※ 500mlの計りようカップに
- 大豆 1カップ} をミキサーの
- にじる 200ml} 中に入れる。



スイッケON!



- ※ とちゅうスイッチをセカって、スプーンで“かきませてからスイッシュを入れる。それを、何回かくりかえしつぶ“がのこらないようにする。



ペーストじょうになら
ボウルに入れておく



⑦ 大豆をさします。

ひとはだくらいになるまで、
ゴミが入らないようにラップをします。

* 大豆が“あついうちにこうじ”とま
せると、こうじきんか“死んでしま
うので”よくさします。



← ペーストじょうにした直後の温度
は61度

さします



← 温度は34度、ひとはだくらいにさめ
ました。さわると、あたかいとかんじる
温度です。



8 しっかりとよくませ合わせます。

5で作った塩切りこうじと

夕のさめた大豆をよくませ合わせます。



ませませ



9 ようきにこみます。

よくませ合わせたら、みその中に空気が入らないように、みそだんごを作り、ようきの中にひっかり入れていきます。





このぐらいいちっと
ようきに入れます。



⑩ しこみをかんせいさせます。



しょうちゅう(アルコール25度のおさけ)
をふくませたかーゼをみその上に
かぶせます。



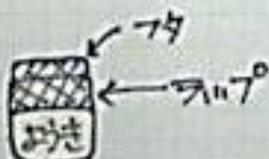
ラップをかぶせます。



おさらをかぶせます。



ふたをかぶせ、ふたのまわりにラップ
をまきます。





今まで"作ったみそのきろく用糸紙をかぶ"せ、ひもでは"れば"みそのしてみが

ニオんせい

です。



食きたーなの中に入れ
てほかんします。

* みそのかんさつ用として今回は
みペイようきのビンにもじこ
みました。これから、1ヶ月に1回
かんさつして、みその発こうの
へんかを見ていきます。

- * しょうちゅうのが"セ"やラップをしっかりやるのは、みそ
が空気にふれないようにするためで、"カビ"の発生をふせぐ
ためです。
- * じょう温でほかんしてやく10ヶ月~1年ねかすとあいしい
おみそができることがあります。
- * このみその作り方は、うちのお母さんと"くじ"の作り方
です。

みそができるまでの様子(1月~



1月21日(水)
今日、おみ
そをにみ
ました。



2月21日(火)
上のところ
がすごい黒
い。

1ヶ月後



5月21日(日)
しるが出
てきた。

4ヶ月後



6月21日(木)

5ヶ月後



9月21日(金)
こげ茶色
になって
きた。

8ヶ月後



10月21日(日)

もうそろそろ

9ヶ月後

~11月)

2012年1回目



3月21日(水)

まだかわ
らない。

2ヶ月後



4月21日(木)

3ヶ月後



7月21日(土)

発こうして
みそのりゅ
がふえてる。

6ヶ月後



8月22日(日)

発こうがす
んで茶色
になってきた

7ヶ月後



11月17日(土)

毎年お父
さんの誕生
日にみそを
あけます。

10ヶ月後

二かんせい二



みそをあけます



今日は、お父さんのたん生日!
な
で…やく10ヶ月間発こう。じゅ
せいさせてきたおみそをあ
けて、みそしるを作ります。



みその
かんせい
です♡



カビは、生えて
ないし、かお
りもさいごう!



さわごん





うちのみでは、
スプーンで、
ってスープに
入れ、かるくか
きませるだけ
ですぐとける、
やわらかい
みそです。



*お店で売っている
みそより大豆の
粒じるが多く



入っている
からなん
てだって!!



甘口の
みそだよ



みそをしこみます(2回目)



きょ年と同じ作り方で今年も
みそをしこみます。
さい料も同じりょうです。

この大豆を使いました。



水につけあぐ

(前の日の夜)

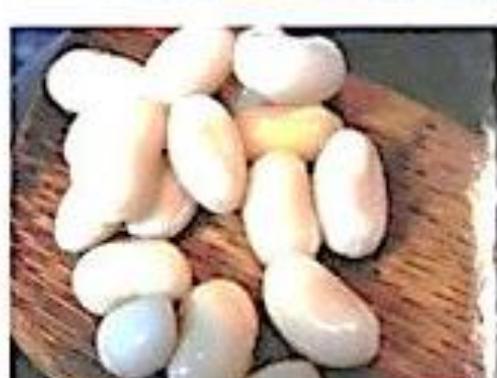
1月25日(金)



12時間後

(当日)

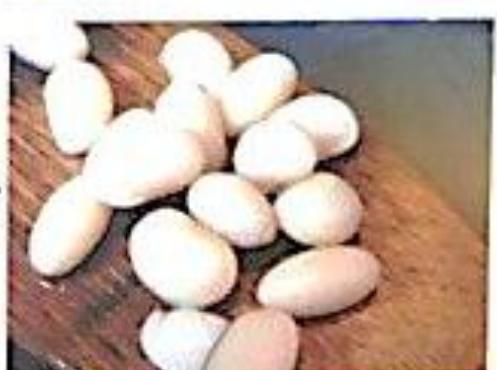
1月26日(土)



火にかけて

2時間30分後

ふくら





大豆とにじ
るでペースト
じょうに…



米こうじ
は塩



ませませ



大豆と塩
切りこうじ



しこみのかんせいです



OK!

みそが"きるまで"の様子(1月~



1月26日(土)
今日、おみそ
をじこみま
した。



2月27日(水)
1ヶ月後



5月26日(日)
発こうが
すんで
ふえている
4ヶ月後

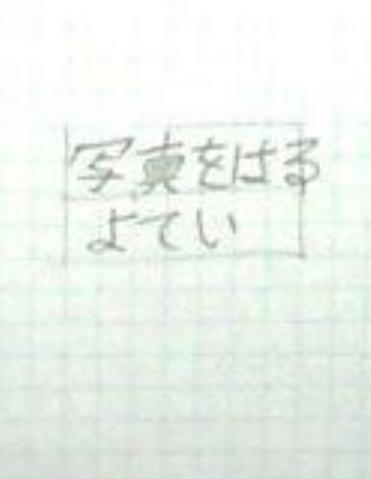


6月26日(木)
5ヶ月後



9月26日(木)

8ヶ月後



写真をはる
よてい

10月26日(木)

9ヶ月後

~11月)

2013年 2回目



3月26日(火)

2ヶ月後



4月27日(水)

しづが出て
きた。

3ヶ月後



7月26日(金)

色がだん
だんこくな
ってきた。

6ヶ月後



8月28日(火)

発こうが
すすんで、
もう食べ
れそう。

7ヶ月後

写真を
はる
よてい

11月17日(日)

今年もお父さん
の誕生日に
おみそをあけ
ます。

10ヶ月後

* みそは「しづ」が終てからできる
まで、8ヶ月～1年くらいかかり、じゅく
せい期間が長いほどかかりが
まて、色がこくなります。

Cooking

みそづけ



作り方



ざい料

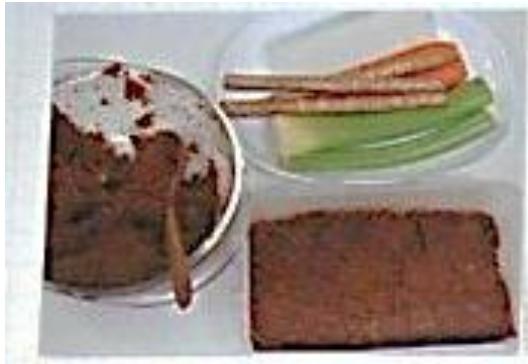
- ・みそ 500g
- ・おから 150g
- ・野さい(にんじん・大根・セロリ・ごぼう)

1 みそどこを作ります。

ボウルに、みそとおからを入れよくませあわせます。

*みそどこにおからを使うのは、
みそのえん分をやわらげる
ためでです。

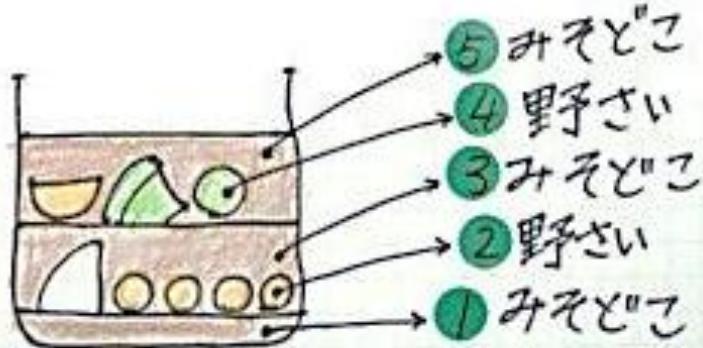
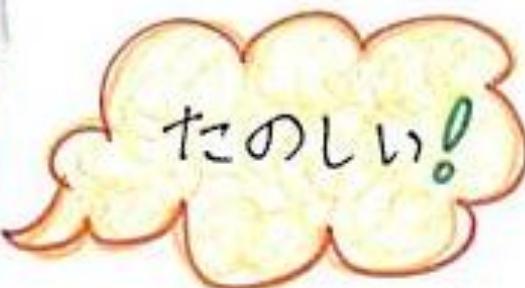
ミ みそどこのかんせい ミ



② 野さいをつけます。

みそどこを3等分にし、タッパーなどのようにきに

- ① みそどこ
- ② 野さい → ③ みそどこ →
- ④ 野さい → ⑤ みそどこのじゅんにつめていきます。





ペタペタ



野さいがかかるように、みそ
とごとのせます。



③ 表面をラップで“おおいふたを
してれいそうこで”1ヶ月半～3ヶ月
ぐらいいつけます。

* 1ヶ月半で味がなじみますが、
3ヶ月おくとしお味がまろ
やかになり、かなりよくなり
ます。





れいぞうこで
おやすみなさい

2ヶ月後

④ つけあがりました。

あれから2ヶ月たったので、
おしんこを出します。





みそどこから野さいをとり
出して水洗いします。



洗います。





5 おしんこをもりつけます。

水洗いしたおしんこをほうじで切っておさらにもりつけます。

みそづけの

ニカルセイニ



*このみそどこは、みぞれるのみそとして使えるので、それをうこに入れてほかんします。



みそどこでおみそしる

野さいをつけおわったみそどこを、
みそしるのみそとして使います。



みそしるのぐは、
はくさいと玉ねぎ
です。



みそどこのみそを
入れます。



味みします。





どれどれ

ごっくん

味がうすいので
みそとごみそを
入れます。

今度は、バッタリです！



何人分!?



おみそしるの
ミ かんせいですミ



みそづけも!!



大豆って
すごいな!

2

3年2組
原田奈和

●わたしの好きな大豆料理ベスト10!

- 1位：うめへなあえ
- 2位：大豆ボーレ
- 3位：なとうオムレツ
- 4位：広島風おこのみやき
- 5位：ピシクおから
- 6位：おみそしる
- 7位：おからドーナツ
- 8位：ゼラチンで作る豆ふ
- 9位：こうや豆ふ
- 10位：豆おかし

ここに書いてある
お料理はわたしが
おすすめする**ベスト10!**
とてもおいしいので
ひとつ作ってみて

ください！



しょうゆ

しょうゆとは…?!

大豆と小麦でこうじを作り、
塩水をくわえ発こうじくせい
させ、しぼった黒茶色のえき体。
日本ごくごくの言周みりょうのひとつ。

しょうゆの歴史

しょうゆは、こだい中国につたわる「醤(ジャン)」であるといわれています。これは、原料を塩づけにしてほそんしたことから始まりたもので、か實・野さい・海草などをしてさい料にした「草び(シオ)」魚や肉を使った「魚び(シオ)」・「肉び(シオ)」こく牛物を原料とする「こくび(シオ)」などがありました。 しょうゆはその中でも米・小麦・大豆を使ったこくび(シオ)がもとになっていたと考えられています。 日本に「ひ(シオ)」としてつたわったのがいつごろなのかわかりませんが 1254年(かまくらじだい)に、かくしんと言つおぼうさんが、中国から持ち帰った きんざんじみその作り方からみそづくりが始まりました。 そのみその作り方を村人に教えているうちに、このジャンからしみたずするか“とてもおいしいことに気づき

今まで「ゆう、「たまりしょうゆ」になつたといわれています。

*きんざんじみそ… 米・大麦・なす・ろり・しょう
・レそなどが入った、おか
ずみそのことです。



● しょうゆの由来

醤(ジャン)からしみ出し、しづり出した
油(エ)という意味からきてています。
「醤」と「油」 = 「醤油」と書いて「しょうゆ」と読みます。

「油(エ)」という文字は、油(あぶら)の
ようなとろりとしたえき体といふ意味
です。

● しょうゆの生さんりょうベスト5 (2011年)

1位：千葉県	34%
2位：ひょうご県	15%
3位：愛知県	7%
4位：川崎県	6%
5位：ぐんま県	5%



しょうゆのほぞん方法

かいせん前 ちよくしゃ日光をさけ、なるべくすずしいところにおく。

かいせん後 カビやさん化をふせぐため、家ではれいぞうこにしまうのがさいてきです。
れいぞうこにはがんしてあるようから、使い切る分だけ小さいようきにうつしかえて使用する。

*しょうゆは時間がたつとともに色がこくなり、風味がおちるので、なるべく早く使いきりましょう。



しょうゆのしゅるい

しゅるい	とくちょう	使い方
こいくち しょうゆ	全国のしょうゆ約82%をし める、もっともいっぽんでき なしょうゆ。(大豆と小麦はほぼ同じりょうで作られる)	言周理用、たくじょう 用
うすくち しょうゆ	 かんさいで生まれた色のたきあわせやふくめに あわいしょうゆで、全生など、そざいの色や さんりょうのやく15%を風味を生かしてしあ しめています。食塩を げる料理用 こいくちよりやく1わりお おく使って、色やかあります(味をもうやかにするため、甘 をおさえたしょうゆです。酒をくわえることもある)	
たまり しょうゆ	 おもに中部地方で“作 すし・さしみなど”的 られるしょうゆ。とろみじょう用。てりやきや とのうこうなうまみ、びくつくだに・せんでいな とくなかおりがとくちょう。ひのかこう用。	

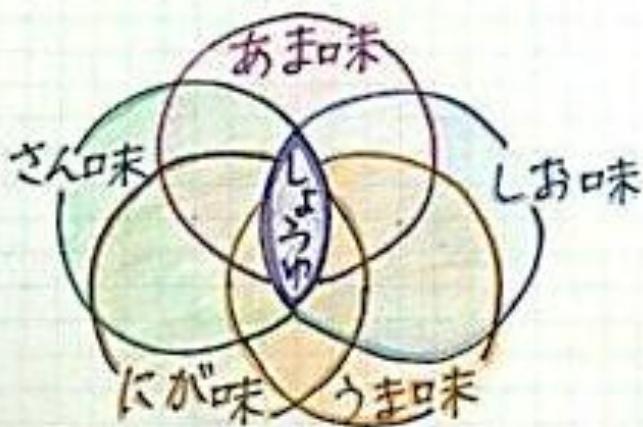
しゅるい	とくちょう	使い方
たまり しょうゆ	(小麦をほとんど使わず大豆のみで作られる)	
さいしこみ しょうゆ	山口県から丸しうりの 地方のしょうゆ。はこなど、おもにたく うゆを塩水ではなくじょう用。 もう一度しょうゆを使 てしこむため、きいじ みとよばれています。 色・味・かおりともに のうこうで、べつめい 「かんろしょうゆ」とも言 われています。	さしみ・すし・ひやや こなど、おもにたく うゆを塩水ではなくじょう用。
しろ しょうゆ	愛知県で生まれ、 うすくちよりもさらに あわいこはく色のは うゆ。味はあま味が 強く、どくどくのかおり(大豆をほとんど使わず小麦 のみで作られる)	おおい物や茶わん むし・せんべい・つけ もの用。



ここがしょうゆのすごいところ

1 5つ口味が"バランスよく"くまれている。

あま口味・さん口味・しお口味・苦口味・うま味
が"バランスよく"入っています。



2 しょうゆのかおりせいぶんは、やく300

しゅるいも!!

しょうゆに、ふくまれているかおりせいぶんは、げんさい発見されているものだけで"300しゅるいいじょう。これらは、とくていのかおりが目立ちすぎることなく、全体に^{ちようわ}言周知してしょうゆのとくとくなかおりをつくりた"しています。

このかおりは、ぎょかいるい（魚・貝・エビ・カニ・イカ・タコ・ウニなど）や、肉るい（牛肉・豚肉・トリ肉・ラム肉など）の生ぐささを消すスパイスのはたらきをもち、かねつするとこうばしさを生み出します。

③ しょうゆのさっきん作用

しょうゆには、だいちょうきんなどを短時間でしめつさせるさっきんりょくがあるので、古くからあるせいせん食品のしょうゆづけは、こうした生質を生かした生活のちえと言えます。

●しょうゆが「むらさき」と言われるわけ

しょうゆを「むらさき」というようになったのは、いろいろな意見があります。

- 1 昔の人は、赤から色のことをむらさきと言い、小ぢらにたらしたおしょうゆの色が、赤から色だったため、おしょうゆのことを「むらさき」とよぶようになった。



〈光を当てないじょうたい〉 〈光をあてたじょうたい〉

光を当てない方は黒くみえるけど、光をあてた方は赤から色で、これが本当のしょうゆの色なんですね。

②え戸じたいのころ。昔から嵩き(身分の高い人)のしょうちゅうとされていて「むらさき」への思い入れが強かったため、當時高できちゅうであつたしょうゆを、めずらしい物として大切にしていたので「むらさき」とよぶようになった。

③しょうゆの原料の一つである大豆に、たんぱくの黒豆(むらさき色の大豆)を使用すると、しょうゆがむらさき色になったことから「むらさき」とよぶようになった。

、
このように、たくさんの竜見があります。



1回目

2013年2月7日(火)

〈ざい料〉



- ・しょうゆごろじ 700g
- ・しお 220g
- ・水 1l

2回目

2013年11月6日(火)

〈ざい料〉

うまくいくと
このざい料で、
800mlの
しょうゆが
できる!!



1回目と同じです。

〈用意したもの〉



- ・ペットボトル2ℓを2,5本分
- ・ラップ
- ・ハサミとマジック
- ・わりばしとビニールテープ

〈用意したもの〉



1回目とほとんど
同じです。

〈作り方〉

1 「じょうご」を作ります。



2 「しお水」を作ります。





1回目と2回目でしお水の作り方がちがうけれど同じしお水を作っています。



●しお水のかんせいです●



3 こうじをようきに入れます。





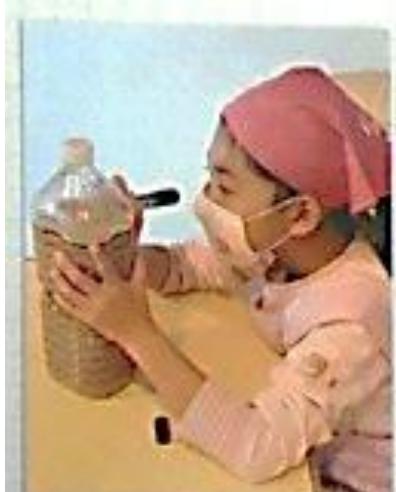
④ 「もろみを作ります。
ようきに入れたこうじ
に②で作ったしお水を
入れます。



入れ終ったらじょうごを
はすし、しっかりキャップを
しめてボトルごとよくふり
てませます。



これが、
しょうゆこうじ
です。



大豆と小麦としょうゆの
こうじきんで、できていま
す。

⑤ さい後に、マジックで
「もろみ」の高さのところに





もろみの
「かんせい！」

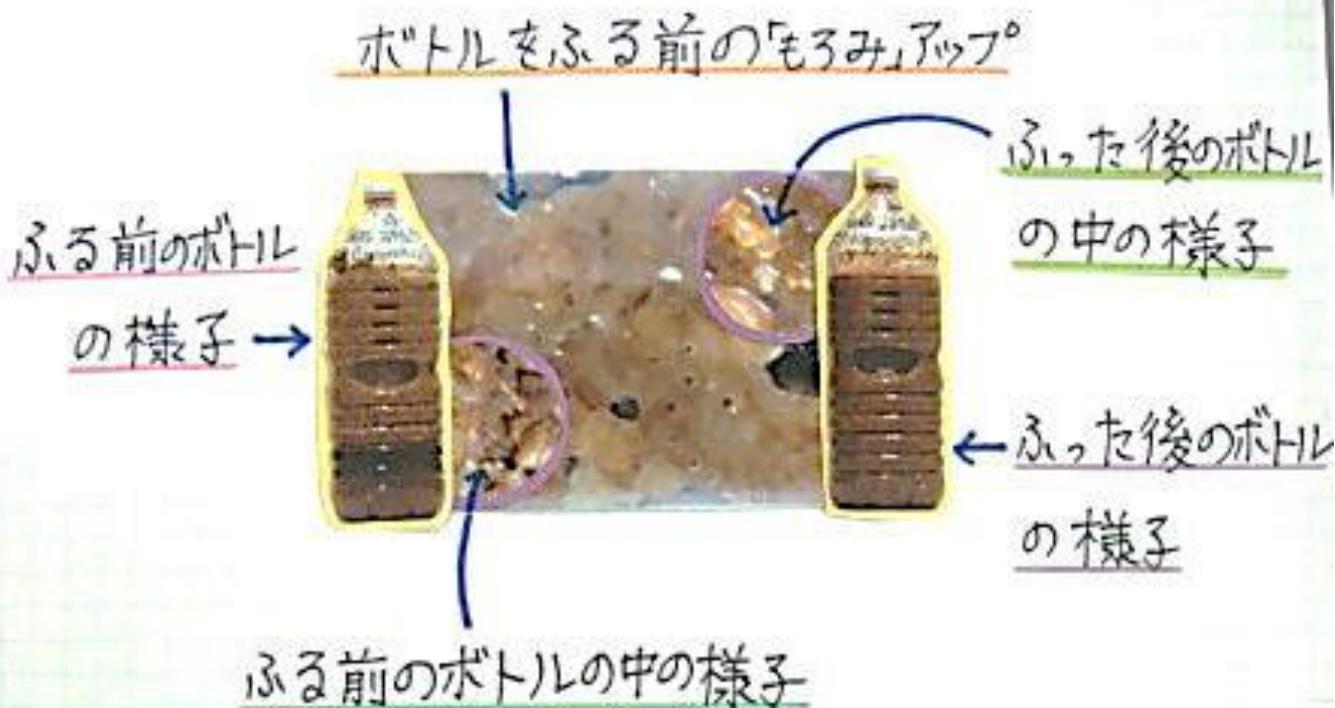


* 1 ~ 5までの作業のことをしょうゆの「じこみ」と呼びます。

⑥ しょうゆを育てます。

- ・しょうやは、「じこみ」が終ってからできるまで、半年~10ヶ月ぐらいかかります。
- ・こんなに「もろみ」はこきゅうをして「ガス」を出すので、ときどきキヤップをはずして「ガス」をぬいて空気を入れます。そして、できあがるまでしっかりよくませて、しょうゆを育ていきます。

かんさつ写真の見方



じこんだ"「もろみ」のせ言語とかんさ

日数	ませる回数	かんさつする日
じこんだ日から 1週間	1日1回 よくふる	毎日
1週間後から 1ヶ月	2日に1回 よくふる	1週間に1回
2ヶ月目から	3日に1回 よくふる	2週間に1回
3ヶ月目から しょうゆが できるまで	1週間に 2回よくふる	1ヶ月に1回
かんせいするまでにかかった日数		

つの予定表

1回目	2回目	まろみの様子
2月7日～13日 2/7 ~ 2/13	11月6日～12日 11/6 ~ 11/12	生まれたて オキッサ～
2月14日～3月13日 2/14 2/27 3/5 3/12	11月13日～12月2日 11/13 11/26 12/3 12/10	発こう分かれ期
3月14日～4月13日 3/26 4/9	12月13日～1月2日 12/24 1/1	ブクブク
4月14日～5月13日 4/23 5/7	1月13日～2月2日 1/21 2/4	じゅくせい期
5月14日～11月1日 5/1 6/7 8/7 9/7 10/7	2月13日～8月1日 2/13 3/7 4/6 5/7 6/7 7/7	シーン!
271日間	271日間	1/3 かんせい 8/3

1日1回よくふる(1週間)

2/7

1日目

11/6



ボトルをふってみると、作り
たてなので“もろみか”
サラサラでした。



2/8

2日目

11/7



今日はもろみか
とろとろになりました。



してみたら、
しょうげ“きてき
なあじで”し
た。



ちよと
あじみ



2/9

3日目

11/8



きのうより、
もうみの
中がにご
っています。



2/10

4日目

11/9



茶色くすきと
あつた水が
出てきた。



2/11

5日目

11/10



においを
かぐと、
コンフレーク
みたいだ



2/12

6日目

11%



もうみか
どろどろ
にな、て
きた。



2/13

7日目

11%



においを
かいたら、
甘てしま
はいがあ
りがして。



2日に1回よくふる(1週間後へ)

2/20

14日目

11/19



2/27

21日目

11/26



ボトルを
ふると、水
みず"しか
たで"す。



においをかぐ"と、しまは"いクッキーの
かおりがしました。

3/5

28日目

12/3



今日キマツ
ブを開け
たら、



はじめて「シェウ」と音がした。

こちちは、今にはじめて
「シェウ」と音がした。

3/12

35日目

12/10



においが
しょうゆに
近づいて
きた。



ボトルの中をよく見てみると
小さな空気のつぶつぶ
がたくさん見える！

フクフク
している。

3日に1回よくふる(2ヶ月目～)

3/26

49日目

12/24



もうみをひいた後は、気泡エリ少なくなってる。

4/9

63日目

1/7



今日みたらいつもとおんなじ"かんじ"に
なっていた。

4/23

77日目

1/21



まぜた後、ねっとりて“ちゃひ”“ちゃで”した。

5/7

91日目

2/4



おしゃうやの発こうが“おちついてきたみたいで、
ブクブクするかんじがなくなってきた。

6/7 122日目 3/6



まぜると、まぜる前の色が少しづかって見える
(もろみが)

7/7 152日目 4/6



たんたん色がでくなっていく。

8/7

183日目

5/7



こげ茶色になった。

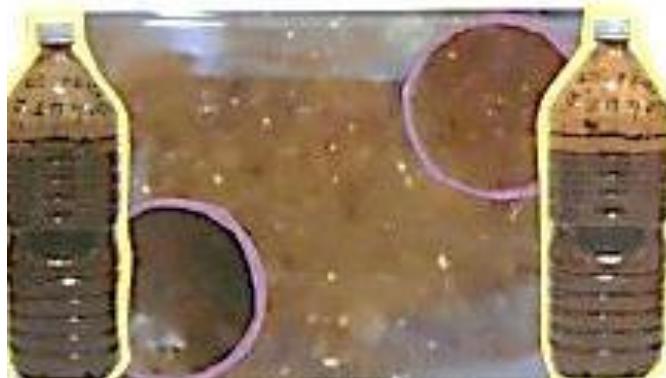


茶色になった。

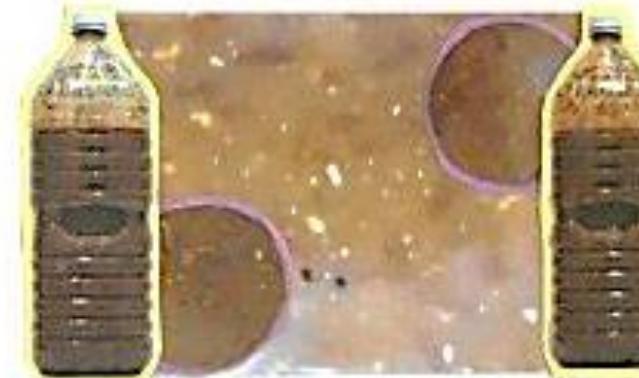
9/7

214日目

6/7



もうみかたんだんえきたいになっている。



10/7

244日目

7/4

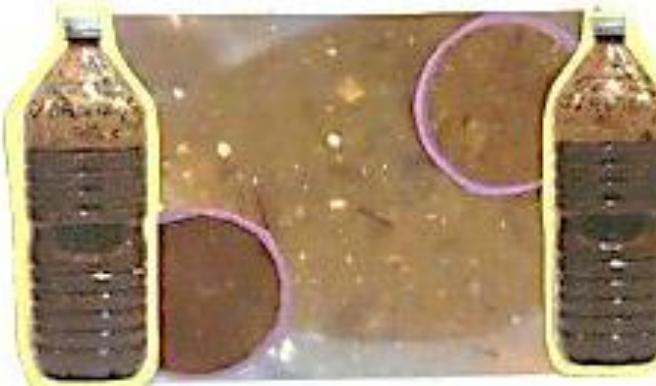
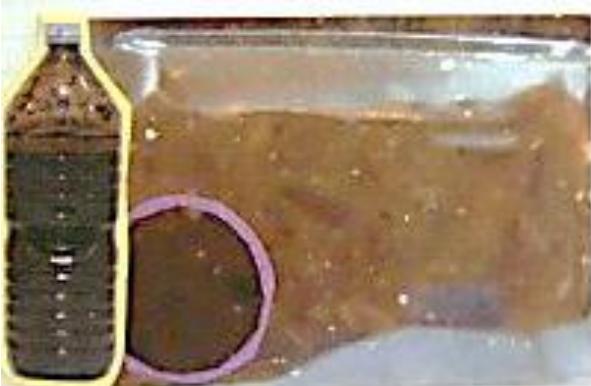


においをかぐと、しょうゆのかおりがします。

11/1

269日目

8/1



すごく色が黒に近づいて、色もかおりも
しょうゆになっている。

なので、今日しょうゆをしほります!

しょうゆをしづる



〈用意したもの〉

- ・大きいビン 1こ
- ・ろふ 1まい
- ・しょうゆを入れるビン(500ml)を2こ
- ・なべと温度計(これは後で使います)

〈しほり方〉



1 ろふを大きいビンにセットします。



2 できあがた
「もろみ」をろふ
の中に流し
こみます。



午後8:42



※ 1日または2日間ぐらいたけて、
ほたり・ほたりとゆっくりしほ
ります。(ムリにしほるとしょうゆが
にごってしまうため)



ホタホタ



※ ホコリが入らないように
フタをはず。(フタは
のせるだけでOK!)



しほりを始めて
から
2時間後

午後10:40



11時間後

- さてのしづくがお
ちる時間^うびよう

½午前 7:41



24時間後

½午後 8:46

うへんまだまだ



36時間後

- しづくのおちる時
間が1分32秒^うよう
になたのでこれ
で"しま"るのを終りにします。

½午前 8:58

消味其月げんのちがうしょうゆを2こ

作ります



＜作り方＞

- ・しほうたしょうゆを半分(A・B)に分けます

A 消味其月げんが3ヶ月の
生じょうゆ



B 消味其月げんが1年の
しょうゆ



- ・しょうゆは全部で、やく800ml作ることができました。これは、せいこうですね…やった～!!



A は、そのまま、しょうゆをピンに
入れます。



「生じょうゆのかんせい」

消味其月げんは3ヵ月です。

生じょうゆとは、「もろみ」をしぼったそのままのしょうゆで、こう母さんなどのひせい生物が生きているじょうたいのしょうゆです。

B のしょうゆより
あまい味が
します。





B はなでに入れて火にかけます。



*しょうゆが90度をこえないようにあたためたら火を止めます。



あと少しで
90度!!



*火を止めたらすぐ、ビンの中に入れます。





A の生じょうゆより少し
はいがんじがします。

しょうゆのかんせい

消費期限は1年です。

(火入れじょうゆ)

火入れじょうゆとは、かねつはりをしたしょうゆのことです。かねつすることで、発こうを止めてさっきんされたしょうゆになります。ふだん、私たちが使っているしょうゆは、この火入れじょうゆです。



1/3

271日目



2しゅるいのしょうゆが
できました。

2回目のしょうゆを いぼります

*やり方は1回目と同じです。



8月1日(木)

きょ年使ったろふを
また使っていぼり
ます。



8月2日(土)

24時間後



8月3日(日)

52時間後



※今回もひょうたり800mlのしょうゆ
ができました。

△かんせい△



今年もせいこう
しました。

271日目

8/3



うれし～～



生じょうゆと火入れしょうゆの食べくらべ



● 生じょうゆの感想

生じょうゆは、すこしあまい味がしていました。



● 火入れしょうゆの感想

火入れじょうゆは、生じょうゆよりしょっぱいから、こっちのじょうゆはにがてです。



*どちらもおいしいけれど、生じょうゆの方がほんのりあまい味がするから、生じょうゆの方が好きです。



Cooking

しょうゆのしほりカスでおしんこ



〈ざい材料〉

- ・しょうゆのしほりカス
- ・野さい(にんじん・大こん・きゅうり)てきりょう



※ ショウヤのしほりカスはかなり
ショッパンので、すぐおしんこが
できるし、何回も作ることができます。

〈作り方〉



次の日



かわいいです。



しょうゆせんべい



〈ざい料〉

- ・白玉ご 200g
- ・水 200g
- ・しょうゆ てきりょう

〈作り方〉



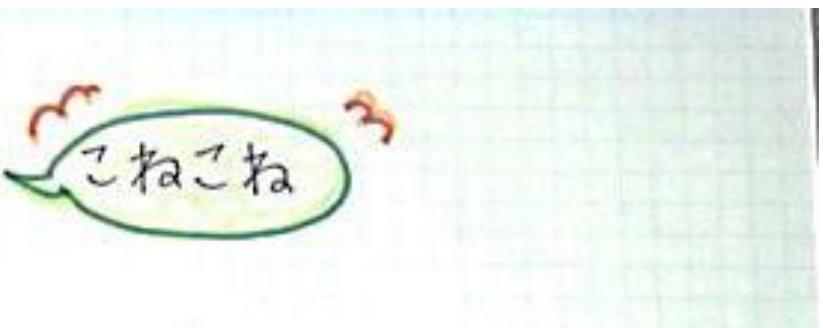
① 白玉ごと水をまぜます。
ボウルに白玉ごと水を入れ
よくまぜます。



*耳たぶくらいのかたさになるよ
う、やわらかければ"白玉ご"、
かたければ"水をたてて調せつし
ます。

まぜまぜ





- ② 14等分にして丸めます。
きじを14等分し、手のひらで丸めます。



- ③ 電子レンジでかんそうさせます。
クッキンクシートにきじをのせ、
手でつぶして直径10cmの
円形にのばします。





シートに4まいならべ、電子レンジ
(600W)に3分40秒かけます。



3分40秒後



シートを取り出して、きじをうら返してもう一度電子レンジに3分40秒かけます。

うら返して3分40秒後



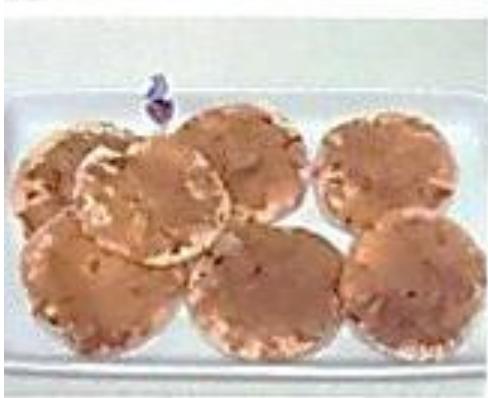


のりも同じようにします。

④ オーブンスタートでやきます。
オーブンスタートにきじを入れとびらを開けたままかねつしてはげせんべいをひっくり返しながらうすらときつね色になるまでやきます。

⑤ しょうゆをぬります。
2しゅるいのしょうゆをはげでせんべいにぬります。

⑥ もう一度オーブンスタートでやきます
せんべいをオーブンスタートに入れ、
とびらを開けたまごげない
ようて、30秒～1分やきます。



もうかた面もしょうゆをぬり同じ
ようにやきます。やけたら…

「かんせい!!」

電子レンジで、かんそうさせる前はべったんこ
だっただけれど、こんなにふくらんで"サックサク"です。



きなこ

きなことは…？！

大豆をいって、こなにしたもの。

食品カロリーえいようそ成分表

きなこ (100g中)

カロリー	437 Kcal		
タンパク質	35.5 g	ビタミンD	0 μg
脂質	23.4 g	ビタミンE	1 mg
炭水化物	31 g	ビタミンK	37 μg
βカロテン	4.14 g	亜鉛	3.5 mg
レチノール	0 mg	カリウム	1900 mg
ビタミンB1	0.76 mg	カルシウム	250 mg
ビタミンB2	0.26 mg	鉄	9.2 mg
ナイアシン	1.8 mg	銅	1.1 mg
パントテン酸	1.33 mg	マグネシウム	240 mg
ビタミンB6	0.58 mg	マンガン	— mg
葉酸	250 μg	リン	520 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	16.9 g
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	びりょう mg

えいようけんこうサイト引用

いり豆(せつ分のときに行く豆)と、きなこ



〈ざい料〉

- ・大豆 100ml(やく75g)

〈作り方〉



ニ いり豆(せつ分のときに行く豆)ミ

- 1 フライパンで豆を炒めないように豆を12~15分いります。

いる前



いた後



“いり豆はかんせいです。”
次は、きなこを作ります



△ いり豆からきなこを作る△

1 フライパンでいた豆をかわいたぬの
の上のせます。

2 豆がこぼれないように口をねじって
めんぼうでたたいて大豆のかわを
のぞきます。

少しかわがむけました。

3 うちわなどであおいで大豆のかわ
だけをふきとばします。

*かわがとれるまで②と③をくり
かえします。

きれいにかわがとれました。





4 かわをとりのぞいた大豆をミキサーでこまかくします。



5 目のこまかいふるいにかけこなと大豆をわけます。



サラサラ～

6 もう一度大豆をミキサーにかけます。





ガーガー



かんせいです

大豆100ml(やく75g)で



60gのきなこが

できました。



さとう 47g

しお 3g

をくわえると
かんできます。



Cooking

きなこあめ



〈ざい料〉

- ・きなこ A80g + B20g = 100g
- ・ハチミツ 100g

〈作り方〉



1 ハチミツをたいねつようきに入れ
電子レンジ(600W)で2分かねつ
します。



2分かねつ後



2 かねつしたハチミツの中にきなこ
A80gを入れてよくませあわせま
す。



ぐりぐり



- 3 ひとかたまりになら、たら形をととのえます。



- 4 きなこB20gにまぶしてきなこあめのかんせいです



かたをぬりていろんな
形を作ると楽しいよ！

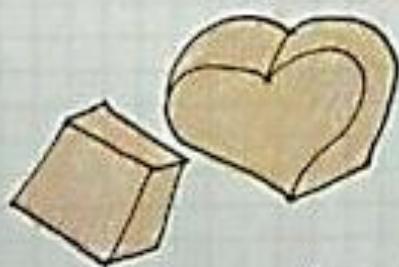


※今回作ったきなこあめは、ハチミツを使って作りましたが、た"が"しゃさんで売っている「きなこぼう」は水あめで作ります。このきなこあめは、きなこぼうよりもかたいので、自分の好きなやわらかさになるまで水あめのりょうをふやして、きなことませます。作り方は、きなこあめと同じです。



木のぼう

わたししがしてある
きなこぼう



今回作ったきなこあめ

なっとう

糸引きなっとうとは…？！

むした大豆になっとうきんを
くわえて、発こうじゅくせい
させたもの

※わたしたちがなっとうと
よんで"いるものは、糸引きな
とうのことです。

食品カロリーえいようそ成分表

糸引きなつとう (100g中)

カロリー	200 Kcal		
タンパク質	16.59	ビタミンD	0 μg
脂質	109	ビタミンE	0.5 mg
炭水化物	12.19	ビタミンK	600 μg
βカロテン	0 μg	亜鉛	1.9 mg
レチノール	0 μg	カリウム	660 mg
ビタミンB1	0.07 mg	カルシウム	90 mg
ビタミンB2	0.56 mg	マグネシウム	3.3 mg
ナイアシン	1.1 mg	銅	0.61 mg
パントテン酸	3.6 mg	マグネシウム	100 mg
ビタミンB6	0.24 mg	マンガン	— mg
葉酸	120 μg	リン	190 mg
ビタミンB12	びりょう μg	食物せんい	6.79
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	びりょう mg

えいようけんこうサイト引用

●なっ豆のれきし

大豆さいは"いが"中国からつたわたりやよい時
だいごうに、なっ豆は生まれたと言われています。
その当ひじ時、食べ物をほぞんするようきとして、ワラをた
ばねた物を使用していました。ワラには、多くの
なっ豆きんがくついていたため、その中で"大豆が"
自せん発こうしてなっ豆が生まれたと言われてい
ます。

その他にも、なっ豆のきげんせつが色いろあります
が、どれもれきしじょうじゅさいにあったとして、
こていないのですいそくにすきません。
しょみん(いっぽん人)の食べ物として親見はれるよ
うになつたのはえど"時だい"に入つてからで、今では
世界からも注目されるけんこう食品として知られる
ようになりました。

● なっ豆の由来

お寺のなっ所(台所)で作られたことから、なっ所と大豆で「なっ豆」になったといわれています。

● なっ豆のほぞん方法

- 10度以下のれいそ"うこで"ほぞんし、しょう味期げん内に食べる。
- たくさん買ってしまったときは、ふくろに入れてれいとうほぞんすると良い。
- * 食べる時は、自せんかいどうすると買ってきただとかわらす"に、なっ豆を食べることができます。
- * れいとうほぞんできる期間は、1ヶ月です。

● ワラなっとう



※ 一本のワラにたいてて1000万つのなっとうきんがそんざいするといわれています。昔のなっとうは、ワラに入って売られていましたが、げんざいではえい生上のかん係では、ほうスクロールに入っているなっとうがはんぱいされています。

パックのなっとうよりも、食かんが
かたかたです。

※ その他には、なっとうを天日干して作る、ほしてなっとうもあります。



なつとうのけんこうこつか

かんよほう・けつえきサラサラ・はたのわかが
えり・べんひやひまんかい消・のうかっせい・
ひろうかいふく・ひんかつ防止・ロ内えん予防
・二日よいを防ぐ・ほねを強くする・ろうか 防止

● なっとうじゅし

なっとうのネバネバをもとに、九しゅう大学の原とみ先生がなっとうじゅしを作り出した。

水をくわえるとケ"ルレ"じょ(セ"リ)"ーをこまかくくず(たかんじ)になる。そのパワーは、なっとうじゅし1gで3L(3000倍)もの水をたくわえることができるそうです。



ビーカーの手前にあるのは乾燥
状態の納豆樹脂。ビーカーに入れ
て水を加えると、たちまち吸水して
ゼリー状に膨れ上がる
<写真提供:原 敏夫氏>

このじゅしを使って水を
たくわえたなっとうじゅしを
たねといっしょにさばくに
つめて植物を育てよう!」
という計画に使われて
います。

タイケンタより引用

なっとう



〈ざい料〉

- ・大豆 80g
- ・なっとうきん 3g

*なっとうきんがないときはお店で
売っているなっとうのパックを使います。
(1/4パック)

〈作り方〉



1 大豆をやさしく水で洗います。



2 ふたつきのようきに大豆を入れます。



3 大豆を入れたようきに水500mlを入れ、ふたをしてれいぞうこで24時間(1日)水にひたしておきます。



れいぞうこで24時間
お休みです



- ④ 大豆をむします。24時間水に
ひたした大豆を金ザルに入れて

おもり
あつかなべにセッ
トします。



- ⑤ 火をつけておもりが回りはじめ
たら弱火にして60分むします。



- ⑥ なとうきんのえき体をつくります。
ねとうをさまでて水10mlに、なとう
きんをくうせん用のスプーンに山もり
にはいくわえとかしておきます。





⑦ むし終わったたら火を止め5分間そのままにしておきます。



フタを開け大豆を1つまんで、ちゃんとむしゃがんでいるかかくにんします。むしゃがっていたら、



⑧ で作ったなっとうきんを大豆にかけよくませ“あわせます。



*むじた大豆はからうずあつい

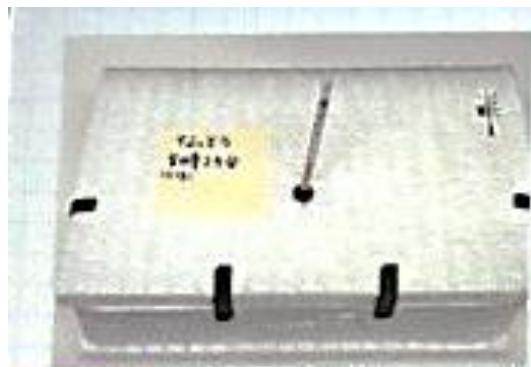
ちに(70~90度)になっとうきんえきをかけます。

⑨ おべんとうばこなどのように豆をもりつけます。ようきにキッテンペーパーをかぶせその上に空気が入るようふたをしらずしてのせます。



⑩ 発こうさせます。

発こうボックスの中に⑨の大豆とホカイロを入れてふたをしめます。



発こうさせる時間は、18~20時間です。

* ふどうを発こうさせるために
は、37~40度の温度がひつ
ようなのでホッカ一口を入れてあた
ためます。

やりはじめ 午後 8:25

21時間

おわり 午後 5:25

* 全体にうす白いまくがはっていれ
ば、で、きあがりです。

どれどれできて
いるかな？

わあ～～できてる！





10 じゅくせいさせます。発こうが終ったら、なとうがかんそうしないようにふたをして、れいぞうこに入れ2~3日じゅくせいさせます。

* おいしさのピークは4~5日目です。

* しょうみ期げんは約10日間くらいです。



かんせいです！

* 発こうボックスは発こうスチロールに空気あなを3~4か所あけると作ることができます。空気あなを開るのは、中に入れる大豆とホッカイロのためにです。大豆が発こうするときとカイロがあたたかくなるためにはさんそがひつようだからです。また、フタがあいて

いたりすると温度が下がってしまい発こうできなくなってしまうので、フタはしっかりとします。



なべで“2時間ほど”にた大豆になっとうのパック¼をまぜました。(茶色くて大きいふぶきがパックのなっとうです。)

←ほ温して20時間後
(発こうボックスの中で)

←れいでうて“4日ねかせた後
アソセイ!!

*あつかなべをつかわないと、
3時間も大豆をになくてはいけないので大へんて“した。

Cooking

なっとうオムレツ



〈ざい料〉

- ・なっとう 1パック
- ・たまご 2こ
- ・いりこた"してきりょう
- ・ごま油 てきりょう

〈作り方〉



1 ごま油いがいのざい料をボウルに入れます。



2 よくかきます。



3 ごま油をフライパンに入れ火にかけます。



④ あつくなら、たら、フライパンに
のな、とうたまごえきを
入れ、木のスプーンでぐるぐる
かきませます。



⑤ 形をととのえて、おさらにもり
つけます。



な、とうオムレツの
シカンセイです

味つけは、いりこたしてしあかり
味がついているので、何もつけ
ずそのまま食べます。

私が、ようちえん生のときの大好きな物で、
今も大好きです。



とうにゅう

とうにゅうとは・・・?!

大豆を水にひたしてから
すりつぶし、水をくわえていたてた
しるをしぼった豆ふにたる前の
えき体。のみやすくするため、
調味みりょうを入れたり入れなか
たりして作るとうにゅうには、
三しゅるいある。(とうにゅう・
②ちようせいとうにゅう・とうにゅう
いんりょう)



食品カロリーえいよろそ成分表

とうにゅう (100g中)

カロリー	46 Kcal		
タンパク質	3.69	ビタミンD	0 μg
脂質	2.9	ビタミンE	0.1 mg
炭水化物	3.19	ビタミンK	4 μg
βカロテン	0.149	亜鉛	0.3 mg
レチノール	0 mg	カリウム	190 mg
ビタミンB1	0.03 mg	カルシウム	15 mg
ビタミンB2	0.02 mg	鉄	1.2 mg
ナイアシン	0.5 mg	銅	0.12 mg
パントテン酸	0.28 mg	マグネシウム	25 mg
ビタミンB6	0.06 mg	マンガン	0.23 mg
葉酸	28 μg	リン	49 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	0.2 g
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	0 mg

えいよろくんこうサイト引用

とうにゅう



〈ざい料〉

- 大豆 220g~280g
- 水 1000ml~2800ml

〈作り方〉

とうにゅうの作り方はもめんとうふ、ときぬとうふの作り方①~⑥と同じ作り方です。

- もめんとうふはうすめ } のとうにゅうを作る
- きぬとうふはこいめ } ことができます。



豆にゅうのけんこうこうか

ろうか 防止・ひんかつ 防止・ひまん防止・
整ちよう作用・美はた"を作る・高かつあつ予
防・しんきんこうそく予防・しほうかん予防・
がん予防・のうかっせい・ほねを強くする・
どうみやくこうか・とうにようじょう・かんぞう
じょう

Cooking

ゼラチンで作るとうふ(4人分)



〈ざい料〉

- ・とうにゅう 500ml
- ・ゼラチン 8g
- ・水 大さじ4はい
- ・中に入れるぐ(エビとアボカド)できりょう
- ・和風ドレッシング(タレ用)

〈作り方〉



1 ぐをさつきに入れます。

* 今回はエビとアボカドを使いましたが、中に入れるぐは何でもいいです。



2 ゼラチン8gをたいねつようきに入れます。





3 ゼラチンに水大さじ4はいをくわえ、かるくかきませ"4分ぐらいそのままにします。



4 4分たら、ようきにラップをして、500Wの電子レンジで"20~30秒"かねつしてゼラチンをとかします。



5 どうにゅう500mlをじゅんべいします。



6 とかしたゼラチンの中にどうにゅうを少しずつくわえながら、ゆっくりとかきませ"ます。





7 ぐの入っているようにそそぎます。



ぐがたくさんあって
いるので、もっと入れちゃ
おう！



こんなかんじになりました。



8 ラップをしてれいそうこで1時間
ひやしかためます。





1時間後



9 かんせいです。

10 和風ドレッシングをかけて
いたた"きます。



おいしい
です。



中のぐを、クリームチーズやミニトマト・フルーツ
にかえたときは、かけるタレもハチミツや
メープルシロップにかえると、いろいろな
味のセラチンとうふが楽しめます。

ゆは

ゆばとは...?!

豆にゆうをかねつし表面に
できるまくを竹ぐしなどで
すくい上げたもの。

食品カロリーえいようそ成分表

ゆば (100g中)

カロリー	231 Kcal		
タンパク質	21.89	ビタミンD	0 mg
脂質	13.79	ビタミンE	0.9 mg
炭水化物	4.19	ビタミンK	22 μg
βカロテン	10 mg	亜鉛	2.2 mg
レチノール	0 mg	カリウム	290 mg
ビタミンB1	0.17 mg	カルシウム	90 mg
ビタミンB2	0.09 mg	鉄	3.6 mg
ナイアシン	0.3 mg	銅	0.7 mg
パントテン酸	0.34 mg	マグネシウム	80 mg
ビタミンB6	0.13 mg	マンガン	— mg
葉酸	25 μg	リン	250 mg
ビタミンB12	0 mg	食物せんい	0.8 g
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	0 mg

えいようけんこうサイト引用

ゆば



〈材料〉

- とうにゅう 500ml

〈作り方〉



1 ホットプレートにとうにゅうを入れます。



2 スイッチを入れて、とうにゅうがふいとうけいようになたためます。



* 少しずつと豆にゅうの表面にまくはります。これが“ゆば”です。このまく…ゆばをはいですくってみます。



？ ゆばのかんせいです

ジャジャヘン



＊豆にゅうがなくなるまで、
何度もゆばをすくいましょう。



今回は調整豆にゅうで作ったので、
甘いゆばができました。



しょうゆをつけて
食べてみました



あから

あからとは…？！

豆にゅうをしほった後にのこるカス。

さいきんでは、けんこう食品としてのちゅう目からいろいろな
りょう理に使われている。

食品カロリーえいよろそ成分表

おから (100g中)

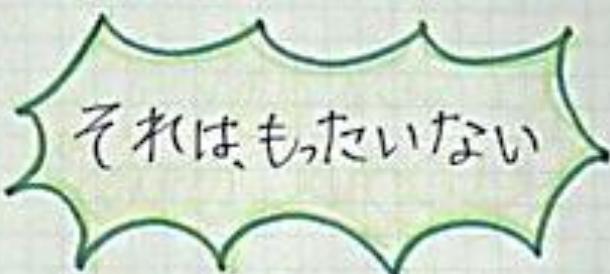
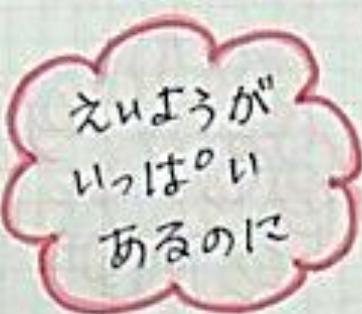
カロリー	89 Kcal		
タンパク質	4.89	ビタミンB	0 μg
脂質	3.69	ビタミンE	0.3mg
炭水化物	9.79	ビタミンK	6μg
βカロテン	0.19	亜鉛	0.6mg
レチノール	0mg	カリウム	230mg
ビタミンB1	0.11mg	カルシウム	100mg
ビタミンB2	0.04mg	マグネシウム	1.2mg
ナイアシン	0.3mg	銅	0.17mg
パントテン酸	0.16mg	マグネシウム	37mg
ビタミンB6	0.04mg	マンガン	— mg
葉酸	12 μg	リン	65mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	9.79
ビタミンC	びりょくmg	コレステロール	0 mg

えいよろそけんこうサイト引用

● おからのリサイクル

大豆からとうふを作る時に出る「おから」!!

年間やく70万トンも出されその多くが捨てられている。



そこで!!

1 しずおかゆか 工業

2 九徳国さい大学ふく高とう学校のかんきょう
化学部の人たちが「おからのリサイクル」をやって
いるというので、知らべてみました。

1 しずおかゆか工業では…

1986年おからかんそうきを作り、ペットフードや
肥料としてリサイクルが始まりました。

1日70トンのおからを回しゅうし、かんそうきにかけ
てできるおからは20トン!! 1トン=1000kg



しづおかゆか工業より引用



* 生おから水分は85%
だけど、かんそうおからの水分はたったの5%!

サラサラたご... ?

かんそうおからは、ふくろに入れられれいりょう工場にはばれて、ペットフードなどにかこうされる。

そして… 2013年の今は、おからを原料にバイオエタノール エンジン燃料を作って車を走らせて いる。

これは
びっくり!

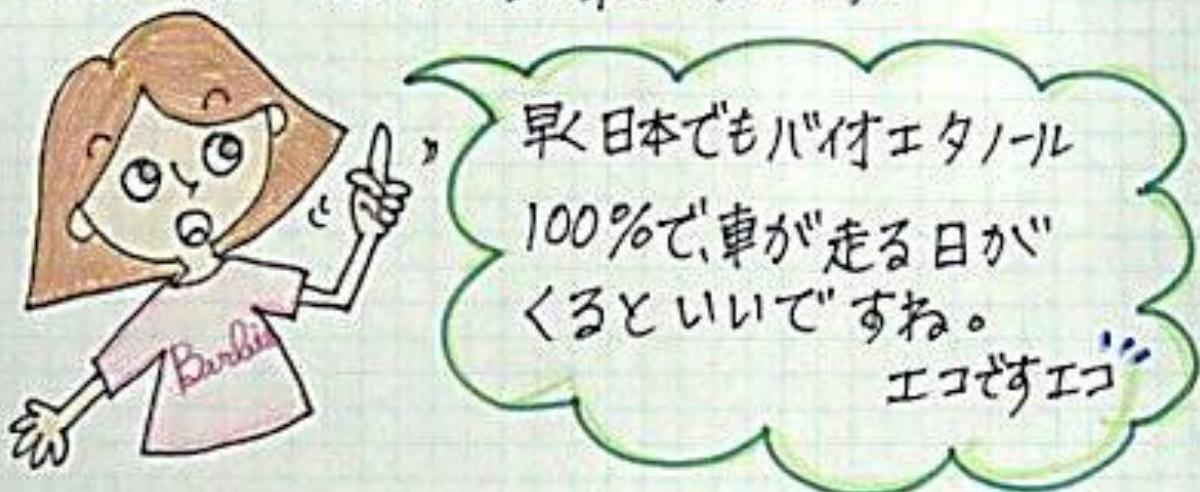
すんでる

しづおかゆか
工業



*バイオエタノール ねん 料とは、アルコールの1㍑で100Lのバイオエタノールを作るには、5日間かかり年間に4800L作られるそうです。

日本では、ガソリン97%にたいしてバイオエタノールを3%ませて、自動車に使用してもいいときょかされています。ブラジルでは、このバイオエタノールを100%使って走る自動車もあります。



早く日本でもバイオエタノール
100%で、車が走る日が
くるといいでですね。
エコですエコ

- ②九じゅう国さい大学ふ、そく高とう学校のかんきょう
化学部では…
- ① あからから、植物物のなえを入れるなえ
ポットをかい発。
- このポットは、セニールではなくあからで
できているので、やがて土にかえるかん
きょうにやさしいなえポットです。

- ② うえに苦しむ人のたすけになればと、つな
ぎに小麦こを使わないで作るおから
100%のクッキーをかいはつ。
- ③ おからのおいしい料理方法もけんきゅう。
- * おからを活用することで、さんぎょうはいきふう(工場などから出るゴミ)をへらすことがで
きるよう力しているそうです。

Cooking

おからケーキ



〈ざい料〉

- ・おから 100g
- ・豆乳ヨーグルト 400g
- ・たまご 2こ
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・てんさいとう(さとう) 80g
- ・アーモンドジャム できりよう

〈作り方〉



① 全てのざい料をボウルに入れ、よくませ合わせます。

② パラフィン紙をひいたかたに、きじを流し入れます。

③ 180度によねつしたオーブンで60分やきます。

4 やきあがったらかたから出して
さします。



このままでも食べられます。

5 さめたらアブリコットジャム

をぬってかんせいです。

* ジャムはぬてもねらなくて
もいいです。



ジャムをぬると
見た目がきれい
です

豆にゅうヨーグルトが入っ
ているのでさっぱりと
しています。



おからドーナツ



〈作り方〉



〈ざい料〉

- A
• おから 200g
• ホットケーキミックス ふくろ(200g)
• 豆にゅう 200ml
• バニラエッセンス てきりょう
• グラニューとう 20g

① Aのざい料をボウルに入れてよくませ合せます。

② 形をとのえて、170度の油であげます

③ ビニールのふくろに、グラニューとう20gとあげたドーナツを入れてフリフリします。



シェイク！



まんべんなくさとうがついたかな？



4 お皿にもってかんせいです。



おいし～



おからクッキー



〈ざい料〉

- ・かんそくおから 90g
- ・うらごしかぼちゃ 330g
- ・ハチミツ 大さじ4~5はい

〈作り方〉



① かぼちゃを電子レンジでかいどうします。



② かいどうしたらボウルに入れます。





③ 次に、ハナミツをくわえてよく
ませ“合わせます。

とろとろ～



④ かんそうのおからをくわえて、
よくませ“合わせます。





手でよくこねてませ合わせる。



- 5 形をととのえて、クッキングペーパーの上にのります。



- 6 180度に温めたオーブンで30~60分やきます。



30分やいたところ



時間やいた
ところ



かんせいです



食べるとカリッとしていて歯ごたえのあるクッキーになりました。



次はバナナとかんそうあからだけ
でクッキーを作りました。



- ・作り方はかぼちゃで作ったおか
らクッキーと同じです。
- ・ざい料は、バナナ2本とかんそうあか
ら30g

この2つのおからクッキーは、
おはあちゃんがおいしい
と言って全部食べて
くれました。



ピンクおから



＜作り方＞



＜ざい料＞

- ・おから 300g
- ・べにしょうが 1ふくろ
- ・つきこんにやく 1ふくろ
- ・だし汁 300ml
- ・コマツシ油 てきりょう

① べにしょうがをしょうがとして
にわけます。



※ 家にうめす"が"あるときは、べにしょうがのじるのかわりに、うめす"を使うと、ピンクの色がきれいに出ます。



* こうすることで、こんなにやくの生ぐされにおいがとれます。



こんなかんじ



クン!
クン!
くさくない



③ フライパンにゴマ油を入れて、
べにしょうがをさっといためま
す。





④ 次にこんにやくとおから・だしじるを入れます。

よくませながらいためます。

おからを入れて



だしじるも入れて(◎)



⑤ 味をみながら、のべにしょうがのしるをくわえて味をとのえます。



うめずが入っているので
さっぱりしていておいしい
です。



6 お皿にもりつけて

「かんせいです」



これも私が「小さいつぼ
から食べている大好きな
メニューの1つです。」

とうふ、

とうふとは…？！

大豆のタンパクしつをもつとも
食べやすくしたけんこう食品。
大豆のようにかたくなくやわら
かいので“消かきゅうしゅう”が良い
作り方のちがいで“もめんど”うふ、
ときぬど“えろ、など”があります。

● とうふの歴史

とうふがはじめて日本に入ってきたのは、奈良時代(710年～)で、~~けんとうし~~^{かんとうし}中国からもちこんだのが「始まり」と言われています。

※~~けんとうし~~
(中国の文化や學問をとり入れるために日本から中国へあくられた)

● とうふの由来

「豆腐」の「腐」は、腐ると言う意味ではなく広くやわらかいものを指し、「豆腐」は腐った豆ではなくやわらかい豆という意味からきています。

● とうふのしゅん

とうふ用の大豆は「新豆」として年まつから年明けに出まわるので、この時期がとうふのしゅんになります。なめらかさにちがいが出るがけんさいでは、せいぞうきじゅつがすすんでいるので、そのさが分かる人は少ないそうです。

● とうふのけんこうこうか

ろうか防止・ひんけつ防止・ひまん防止・
美はだを作る・高けつあつ予防・ビウみやく
こうか・がん予防・ほねを強くする・しんきんこう
そく予防・しほうかん予防・どうにようひょう予防
・かんぞうひょう予防・のろかせい

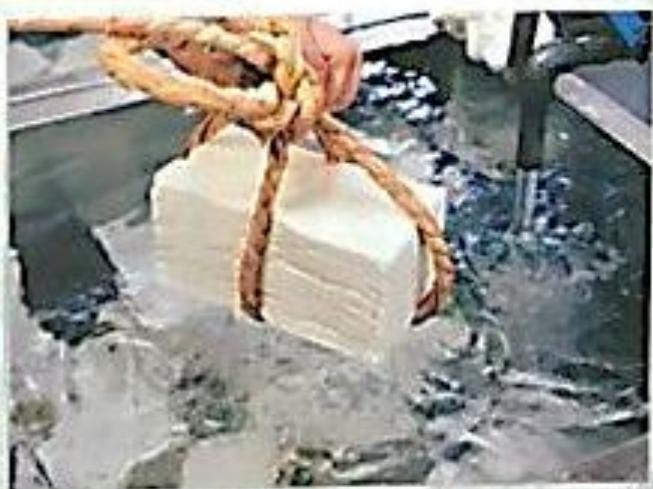
かたいとうふ、

なわで“しば”れるほど“かたいとうふ”があり、「岩とうふ」や「石とうふ」とよばれ、^{山間部}などの日本の一帯の地いきで作られている。とうふにおもへい石をのせてねんいりに水ぬきすると、とうふの日持ちが“良くなりキュー”とつまた、「大豆ののうこうな風味が味わえる」と大ひょうばん！



なるほど♪ 大豆かん
より引用

すごい本当に
なわでしばてる！



● とうふ百珍

「とうふ百珍」とは本の題名で、日本ではじめてブームをまきおこした、とうふの料理本です。元戸時だい中ごろ(1782年)に出はんされ、つい一番からさくらうそく料理まで100しゅるいの豆腐レシピ(作り方)がのっていて、ベストセラー(ある某月間に一番よく売れた本)になりました。



インターネットより引用

● とうふにまつわるかん用く・ことわざ

うきよ わた

- 浮世渡らば“豆腐で”渡れ

この世を生きるには、とうふのようにそとは四角四面のまじめさをたもち内面はじゅうなん“あれとのたとえ。

- 豆腐にかすが“い”

意見をしても少しも手ごたえがなくきき目がないことのたとえ。

- 酒屋へ三里豆腐屋へ二里

人里はなれた、ひじょうにふべんな地であることのたとえ

- 小豆の豆腐
- 豆腐で歯を痛める

あるはず“が”ないことのたとえ。

- 豆腐は売れず粕かすが売れる

大切な事は少しも進まないで、どうでもよい事だけが進むというたとえ。

- 豆腐も煮れば糸しまる

しまりのない人もくろうをすれば、しっかりものになるたとえ。

- 白豆腐の拍子木

見た目はすばらしく立派だいがけんじつには

もめんどうふ、

もめんどうふとは…？！

豆にゆうににがりなどをくわ
えてかためたものをくすしせんよ
うのはこに入れておもしろのせ
かるく水分をぬき形をととの
えたもの。

食品カロリーえいようそ成分表

もめんどうふ、(100g中)

カロリー	72 Kcal		
タンパク質	6.69	ビタミンD	0 μg
脂質	4.29	ビタミンE	0.2 mg
炭水化物	1.69	ビタミンK	13 μg
βカロテン	0 μg	亜鉛	0.6 mg
レチノール	0 μg	カリウム	140 mg
ビタミンB1	0.07 mg	カルシウム	120 mg
ビタミンB2	0.03 mg	マグネシウム	0.9 mg
ナイアシン	0.1 mg	銅	0.15 mg
パントテン酸	0.02 mg	マグネシウム	31 mg
ビタミンB6	0.05 mg	マンガン	0.38 mg
葉酸	12 μg	リン	110 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	0.4 g
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	0 mg

えいようけんこうサイト引用

もめんとうふ(2丁分)



〈ざい料〉

- ・ 大豆 280g
- ・ にがり 1/3くろ(12.5ml)
- ・ 水 A 1200ml + B 1600ml = 2800ml
- ・ ぬるまゆ 50ml

〈作り方〉



① 大豆をよく洗います。



② 洗った大豆をようきに入れて、
水A 1200mlをそそぎ豆をひたします。



※ 豆をひたす時間→ようき
にフタをして24時間(1日)水に
ひたします。



③ 大豆をひたしておいた水と大豆を少しづつ分けます。



④ ミキサーに少しつぶした大豆と水を入れ2分間くだきます。

くだいたらホーローのなべに入れます。



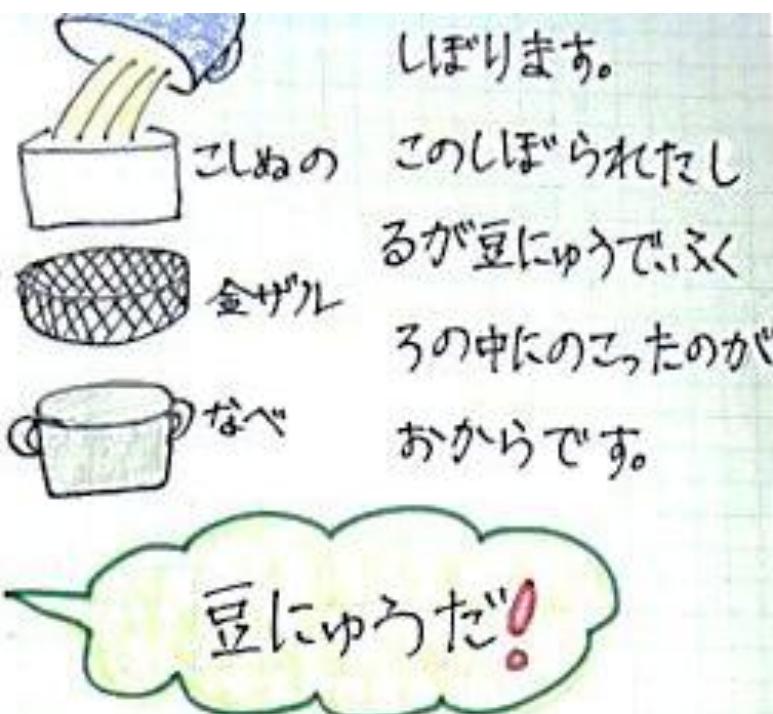
⑤ なべにB 1600mlの水をくねえ火をつけます。火は中火にしてこげないように木べらでかきませながら10分間にこみます。

アツ

どちゅうアツが出てきたらアツをくう。



⑥ べつのなべの中に金ザルをひいて、こしぬの(ぬののふくろ)をひろげ、
にえた⑤を入れます。こしぬのの口をおひいて、こしぬのふくろをべらでひきえて



7 にがりえきを作っておきます。
ぬるまゆ50mlに、にがりほぐろ
(12.5ml)をよくとかしておく。

8 豆にゅうを75度になるようあたた
めなおします。

9 にがりえきを木べらにたらしにか
ら入れて大きく2回かきませ“たら
木べらで”流れをせき止めて木
べらをぬきます。



⑩ なべにブタをして10~15分そっと
しておきます。



10~15分後、こんなかん
じにかたまりました。



⑪ かた入れします。

木わくに、しめらせたぬのを広
げて入れます。次に、その中に
かたまたとうふをお玉ですくい、
入れていきます。このとき、とうふが
あついうちにれます。(さめている
とひとかたまりにななりません。)

*とうふを入れると水が流れ出
すので、流し台の上に台をおいて
作業します。入れ終ったらぬの
はしをかぶせます。





12 木枠をかぶせ、その上に水を入れた計りょうカップをのせ15~20分間そのままおいて水を切ります。



これは、6でふくろの中にのこったしほりカスのおからです。



13 とうふがかたまつたら、ぬのごとそっと取り出し、そのまま水の中に入れぬのをはずします。



きんちょ～



うわ～
おとうふだ



かんせいです。



しゃしゃ～ン



⑭ お団子に切り分けます。



⑮ 今日は、めんたいことかつおぶしをのせて、いたたきます。



次はこれを使ってあつあげだ!

あつあけ"

あつあげとは…？！

もめんど"うふ、を、水切りして
から高温のしょく物あぶ"ら
で"あけ"たもの。

食品カロリーえいよろそ成分表

あつあげ(100g中)

カロリー	150 Kcal		
タンパク質	10.79	ビタミンD	0 μg
脂質	11.39	ビタミンE	0.8 mg
炭水化物	0.99	ビタミンK	25 μg
βカロテン	0.49	亜鉛	1.1 mg
レチノール	0 mg	カリウム	120 mg
ビタミンB1	0.07 mg	カルシウム	240 mg
ビタミンB2	0.03 mg	鉄	2.6 mg
ナイアシン	0.1 mg	銅	0.22 mg
パントテン酸	0.17 mg	マグネシウム	55 mg
ビタミンB6	0.08 mg	マンガン	0.85 mg
葉酸	23 μg	リン	150 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	0.79
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	びりょう mg

えいよろくんこうサイト引用

あつあげ



〈さりげ料〉

- ・もめんどうふ、1丁



キッチンペーパーの
上において水分を
ぬきます。

〈作り方〉



- 1 水分をぬいたもめんどうふを
4とう分にします。



- 2 油できつね色になるまで
あげます



やけどに気を
つける。



よいっ



3 油をきってかんせいで"す。



4 食べやすい大きさに切って、
おさらにもりやくみをのせて
いたた"きます。



あげたては、そとが
カリッとしていて、
おいしいで"す



きぬどうふ、

きぬどうふとは…？！

豆にゅうと、き"ようこざ"いを
せんようのはこの中で"よくませ"
合わせ全体をゼリーのように
かためたもの。

食品カロリーえいようそ成分表

きぬどうぶつ (100g中)

カロリー	56Kcal		
タンパク質	4.99	ビタミンD	0 μg
脂質	3.9	ビタミンE	0.1mg
炭水化物	2.9	ビタミンK	12 μg
βカロテン	0.49	亜鉛	0.5 mg
レチノール	0.49	カリウム	150 mg
ビタミンB1	0.1mg	カルシウム	43 mg
ビタミンB2	0.04mg	マグネシウム	0.8 mg
ナイアシン	0.2mg	銅	0.15 mg
パントテン酸	0.09mg	マグネシウム	44 mg
ビタミンB6	0.06mg	マンガン	0.31 mg
葉酸	11 μg	リン	81 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	0.39
ビタミンC	ビリョウmg	コレステロール	0 mg

えいようけんこうサイト引用

きぬどうふ(2丁分)



〈ざい料〉

- ・大豆 220g
- ・きぬどうふのもと 13.4g(4g)
- ・水 1000ml
- ・きぬどうふのもとをとかす水 60ml

〈作り方〉



① 大豆をよく洗います。



② 洗った大豆をようきに入れて、
水1000mlをそそぎ豆をひた
します。

*豆をひたす時間→ようきにフタ
をして24時間(1日)水にひたし
ます。



③ 大豆をひたしておいた水と大豆を半分ずつかけます。ミキサーに半分にした大豆と水を入れ3分間くだけます。



④ くだいたら、こしぬの(ぬのふくろ)を2じゅうにしてなべの中におき、くだいた③を流し入れます。こしぬのの口をしありねじってします。このとき、しごり出したしるが豆にゅうで、ふくろの中にこえたものがおかってです。



⑤ ボウルにサツルをあき、仕上げぬの(ぬのいぬの)を2じゅうにして広げ、豆にゅうをもう一度しごってこします。





6 しぼった豆にゅうのりょうをカップで計り800mlより少ないとときは、50mlの水を4のしほりカス(あから)に入れてもう一度しぼり800mlになるようにします。800mlより多くなった場合は、そのままで大じょうぶ(1000mlまで)



7 豆にゅうを入れるかたの中に、水60ml→きぬどうふのもとのじゅんに入れてこなをとかします。





よくとかしましょう



- 8 なべにしほった豆にゅうを入れ、火をつけます。こがさないようかきませながらふいどうさせ3分間にます。

にたら火をとめて80度になるまで温度をさせて、7のかたの中にいきおいよく流れ入れます。

*かたの下には、タオルをひいてねつが、かたのそこからにげないようにします。



- 9 ふたをして20~30分間そっとおきます。



⑩ かたまつたらかたごと水に入れて
豆腐をかたからはずします。



⑪ かんせいです?!のはずだった
のですが、しょっぱいくちゅぐちゅ
になってしまいました。



しょっぱいてしまったので、白あえを作る
ことにしました。



① 金サツルの上に、仕上げぬのを
広げて豆腐を入れます。



② れのの口をしっかりじぼて水分
をしぼれば白あえのもとができる
ます。

259のページではもやしの白あえの
作り方を書きました。



この前は、ぐちゃぐちゃでしっぱないじた
ので後日、もう1回リベンジしてみま
した。



さわてみるとすごくフワッフワです。



～
すごいカンペキ!!
～



この前は、ぐちゃぐちゃだった
けれど今回は、ちゃん
とできました。



Cooking



もやしの白あえ

〈ざい料〉

- ・水ぶんをよく切ったきぬどうふ、2丁
- ・もやし 1把、くろ～2把、くろ
- ①わさびのしょうゆのマヨ油
- ②オイスターソース／てきりょう

〈作り方〉

- 1 もやしいがいのざい料をボウルに入れます。
- 2 よくませ“あわせます。
- 3 水で洗って水ぶんを切っておいたもやしをくわえ、もやしがおれないようやさしくませ“あわせたらかんせいです。

めあがれ



とうふ、もちのあべかわ



〈ざい料〉

- ・きぬとうふ、200g
- ・かたくりこ 60g
- ・きなこ てきりょう
(塩とさとう入り)

〈作り方〉



① たいねつようきにとうふとかた
くりこを入れてフォークでつぶす。

“
フニョフニョ
しておもしろい
”

② フークできんいつに
なるまで“すりませ”る。



- 3 たいねつようきにフタをして電子レンジ(600W)で2分かねつする。



2分かねつ後



- 4 とり出してフォークでよくまぜる。

*かなり力がいるので、じゅぶなフォークを使います。



こんなかんじになるまでまぜる。



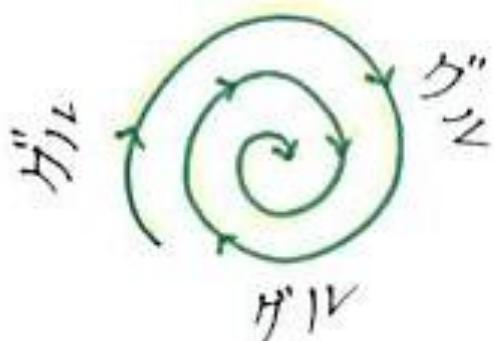
- 5 フタをして電子レンジで2分かねつする。



2分かねつ後



- ⑥ フォークでよくまぜる



- ⑦ 水でぬらした手でもちをちぎって丸め、きなこをまぶしてお皿に盛る。仕上げにきなこをかける。



- ※ もちがあついので、やけどをしないように気をつける。

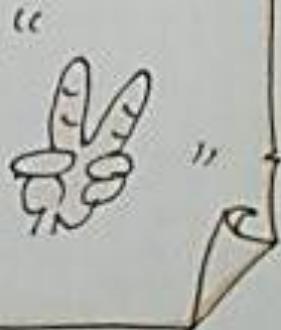


とうふもちのあべかわ
△ かんせいです △



もちもちとねばり気があってコシ
が強く、本物のおもちよりもこにして
いてパンパンと歯切れのいいおもち
になりました。

*きなこも自分で作ったので、
味はさいこうです。



こうやどうふ、

こうやどうふとは…？！

きぬどうふ、をこあわせてから、
とかじてかんそうさせたもの。

食品カロリーえいよろそ成分表

こうやどうふ、(100g中)

カロリー	529 Kcal		
タンパク質	49.4 g	ビタミンD	0 µg
脂質	33.2 g	ビタミンE	2 mg
炭水化物	5.7 g	ビタミンK	5.7 µg
βカロテン	びりょう 49	亜鉛	5.2 mg
レチノール	0 mg	カリウム	30 mg
ビタミンB1	0.01 mg	カルシウム	660 mg
ビタミンB2	0.01 mg	マグネシウム	6.8 mg
ナイアシン	びりょう mg	鉄	0.55 mg
パンテン酸	0.07 mg	銅	120 mg
ビタミンB6	0.02 mg	マグネシウム	4.5 mg
葉酸	5 µg	マンガン	880 mg
ビタミンB12	びりょう µg	リン	1.8 g
ビタミンC	びりょう mg	食物せんい	0 mg
		コレステロール	

えいよろくんこうサイト引用

こうやどうふ



〈ざい料〉

- ・きぬどうふ、1丁

こうやどうふのべつめいは、
こおりどうふです。

〈作り方〉



① きぬどうふ、それいどうこの中
に入れてこおらせます。

* しょうみきげんがきれそう
だけど、食べれないときは、
こおらせてしまそんするとべ
んりです。

カチンコチン

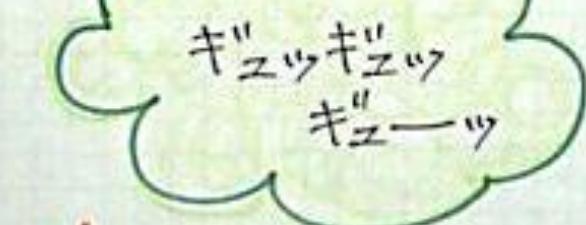


2 れいとうこから出したとうふは、
せんかいとうさせます。

* 時間がないときは、電子レンジ
でかいとうできます。



3 かいどうしたらとうふをしづめて
水分をぬきます。



* とうふだからこんなことをし
たらくすぐれちゃうと思つたけれ
ど、とうふ、じゃなくちがう食べ物
になつていました。





まるで
スponジみたい



④ よく水をしぼったら、ほう丁で食べやすい大きさに切り分けます。

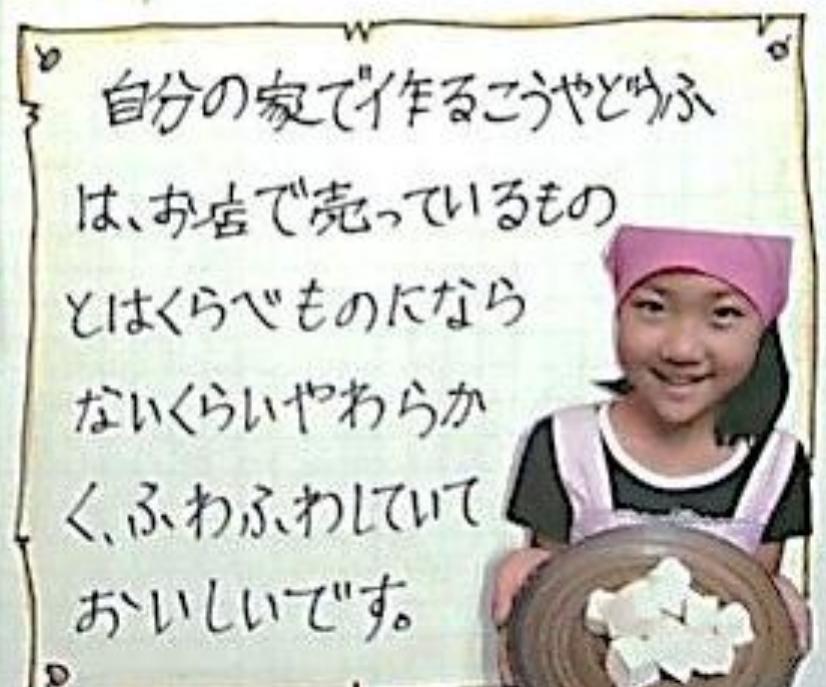


こうやどうふ、

ニカッセイニ



自分の家で作るこうやどうふ
は、お店で売っているもの
とはくらべものになら
ないくらいやわらか
く、ふわふわしていて
おいしいです。



をぬどういじ



ふわふわ、わだよ ❤

テンペ

テンペとは…？！

ゆでた大豆を「テンペ
きん」で発こうさせた
「発こう食品」です。

食品カロリーえいようそ成分表

テンペ (100g中)

カロリー	202 Kcal		
タンパク質	15.89	ビタミンD	0 μg
脂質	9.9	ビタミンE	0.8 mg
炭水化物	15.49	ビタミンK	11 μg
βカロテン	1.49	亜鉛	1.7 mg
レチノール	0 μg	カリウム	730 mg
ビタミンB1	0.07 mg	カルシウム	70 mg
ビタミンB2	0.09 mg	マグネシウム	2.4 mg
ナイアシン	2.4 mg	銅	0.52 mg
パントテン酸	1.08 mg	マグネシウム	95 mg
ビタミンB6	0.23 mg	マンガン	0.8 mg
葉酸	49 μg	リン	250 mg
ビタミンB12	0 μg	食物せんい	10.2 g
ビタミンC	びりょう mg	コレステロール	0 mg

えいようけんこうサイト引用

● テンペ



テンペとは、ゆでた大豆を「テンペきん」で発こうさせた発こう食品です。見た目は全体がカビでつつまれたじょうたいでバラバラだった豆がかたまといたのようになるのは、発こうによて、きんしが豆と豆をつないでいるため、表面に見える白い部分がきんじで指でさわるとフカフカしています。

● テンペきん

テンペきんとは、クモノスカビのいっしゅでねったいの植物（ハイビスカスやバナナなど）の葉のうらについている役に立つきんです。

● テンペの歴史

テンペは、インドネシアのジャワ島は、しょうの食べ物で、インドネシアでは400年いじょう前から日じょくに食べつつ、けられてきたでんとうてきな国みん食です。そんなテンペが日本に来た理由は、みそ・しょうゆ・な、豆などの発こう食品をこのんで食べる日本人にテンペがむいているのではないか？という事ではるばる海をこえてやってきたそうです。



〈バナナの葉でつんだ作りたての

テンペ：ジャカルタの市場で。〉

フリー百科事典「ウキペディア」より引用

●日本の食べ物：なっ豆に しているけどぜんぜんちがう食べ物？！

ここがってる？

むした大豆 + ワラ → なっ豆

ゆでた大豆 + バナナの葉 → テンペ



ワラなっ豆



バナナの葉にのかれたテンペ

日本でも昔は、
ワラにつつんでそのまま
巻こうさせていました。

インドネシアでは、ゆでた大豆を
バナナの葉などでつつみそのまま
巻こうさせる作り方をしているそ
うです。

テンペは、なっ豆みたいにネバネバしたり
とくとくのくさみがありません。

● テンペを食べてみる



〈生で食べてみる〉

生で食べると、しっとりしていて豆のあまさがわかるかんじがします。

* インドネシアでは、テンペをスライスして油で“あげ”てチップのようにして食べるようです。



〈油で“あげ”て食べてみる〉

あまくないさつまいもの天ぷらみたいな味になりました。

体にいいのは、わかりますが、わたしの口にはあいません…でした。



さんこうにしたもの

No. 1

やさいの時間2011.5月号	NHK出はん
フランターさい園のすべて	"
れいぞうこでつけもの作り	かぶしき会社グラフネ社
のうりん水さんしょう	maff.go.jp
やさいナビ	yasainavi.com/zukan
えいようけんこうサイト	garop.jp
Weblio しょ	Weblio.jp
クリコ	ezaki-glico.net/daizu
日本とうふきょうかい	tofu-as.jp
なるほど! 大豆かん	ntv.co.jp/daizu
タイケンター	taiken.cocdog-the.com
まるしんほんけ	marushinhonke.com
アーベルクラフト	auvdcraft.co.jp
大豆のめぐみ	soybeandai.2.com
しょうゆじゅほうセンター	soySauce.or.jp
カロリ-Slism	Slism.jp
Wikipedia	ja.wikipedia

さんこうにしたもの

No. 2

日本文化いろはじてん	iroha-japan.net
こだわりアカデ"ミー	athome-academy.jp
マルカワみそ	marukawamiso.com
食品じてん	Shokuhinziten.com
さくらいこうじ店	Sakura-jp

はんせい

大豆でいろいろなものができていてびっくりしました。大豆は、サラダ・スイーツ・調味料・インキ・ロウソク・車のシートのスポンジになるすごい植物です。とくに大豆のかこう食品で、いんじょうにのこっているのは、うめへなあえです。ふつう大豆はなべて、やく3時間くらいにますが、すいはんきてボタンを1回おすたけでかんたんにできました。料理を作っている時は、とても楽しくて楽しくてたまらなか、たし、わたしが作、た料理をみんなが食べた時、わらってくれるような味になってほしいと思いながら作りました。そして、お母さんがいつも作っている大豆のかこう食品をまたいっしょに作りたいです。でも次は自分でこの記ろくを見てちょうせんします。

