

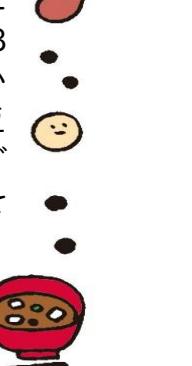
# はびきの食育だより



節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内～！」と声を出しながら楽しみましょう。



2月はみそを仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てこうじと混ぜて仕込みます。こうじは主に「米こうじ」「麦こうじ」「豆こうじ」と3種類あり、地方によってこうじを使い分け、みそを仕込みます。みそ汁は、豆腐や油揚げ、季節の野菜や海藻などをたくさん入れた「具だくさんのみそ汁」にすれば簡単かつ栄養バランスのいい朝食になります。



## 大豆クイズ

節分の豆まきに使われる大豆は、加工法によってさまざまな味、健康効果を持つ食品などに生まれ変わります。

1 大豆を煮てよくしぼったら白い液体ができます。このおいしい白色の大豆の汁はなんでしょう？

ヒント！最近はいろいろな味があります。



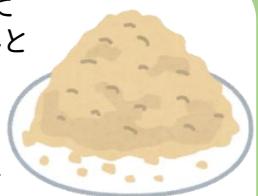
2 大豆を炒って粉にしたものはなんでしょう？

ヒント！団子やおはぎにかけたりする、香ばしいものです。



3 大豆を煮てしぼった後に残ったしづりかすをなんというでしょう？

ヒント！「うの花」という別の名前もあって味つけするとおいしいです！



4 大豆と塩とこうじを混ぜてつくる調味料はなんでしょう？

ヒント！米や麦や豆を使ったものなどいろいろな種類があります。上の記事も読んでね！



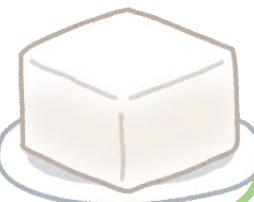
5 大豆を蒸してわらに入れて作ります。最近はわらでなく、菌をかけてつくることも。この食べ物はなんでしょう？

ヒント！ネバネバして少しにおいがしますが栄養価は高く、朝食によく食べられたりします。



6 大豆を煮てしぼった汁ににがりを入れて固めると白い食べ物ができます。これはなんでしょう？

ヒント！絹と木綿があります。冬なので、鍋や、味噌汁に入れるとおいしいですね。



「大きな豆」と呼ばれる「大豆」。大豆より大きいそら豆もあるというのに「大きい」とは、「大切」という意味も込められているそうです。豆の中でも特別大切にされたのは下記の①～④などの理由があるといわれています。

①畑の肉といわれるほどたんぱく質が多い。 ②ビタミン、ミネラル、食物繊維も多い。

③長く保存できる。 ④豆腐やみそ、しょうゆ、納豆、油揚げ、湯葉、高野豆腐、きなこなどさまざまな食品に加工できる。