

# 栄養だより

平成22年 6月 NO.181

梅雨の候。皆様ご容態はいかがでしょう

## 大豆の加工品 について

大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。

枝豆	 大豆が若い(青い)うちに収穫した緑色のもの。ビールのおつまみに最適。	
もやし	大豆を暗い所で発芽させたもの。	
煮豆	大豆を煮込んだ料理	
煎り豆	煎った大豆。節分などに使用。おやつやおつまみでも食べられている。	
黄粉	煎った大豆を粉にしたものです。	
納豆	蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させたもの。	
味噌	 蒸して煮た大豆と米や大麦を麹菌(こうじきん)で発酵させたもの。	
醤油	脱脂大豆などを麹菌(こうじきん)で発酵させたもの。	
豆乳	大豆を水につけ、加熱・粉碎して搾った乳状の液体。	
ゆば	豆乳を熱したときに表面にできる皮膜をすくったもの。	
おから	豆乳をとった絞りかす。卵の花として食べられる。	
豆腐	 豆乳をにがりで固めたもの。固め方の違いにより、木綿豆腐、絹豆腐などになる。	
凍り豆腐	豆腐を凍らせて解凍・脱水したものです。高野豆腐とも言う。	
油揚げ	木綿豆腐を薄く切って水分を取り、油で揚げたもの。	
厚揚げ	木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたもの。煮物やおでんに使用。	
がんもどき	水気を絞った豆腐に具材をまぜて油で揚げたもの。	