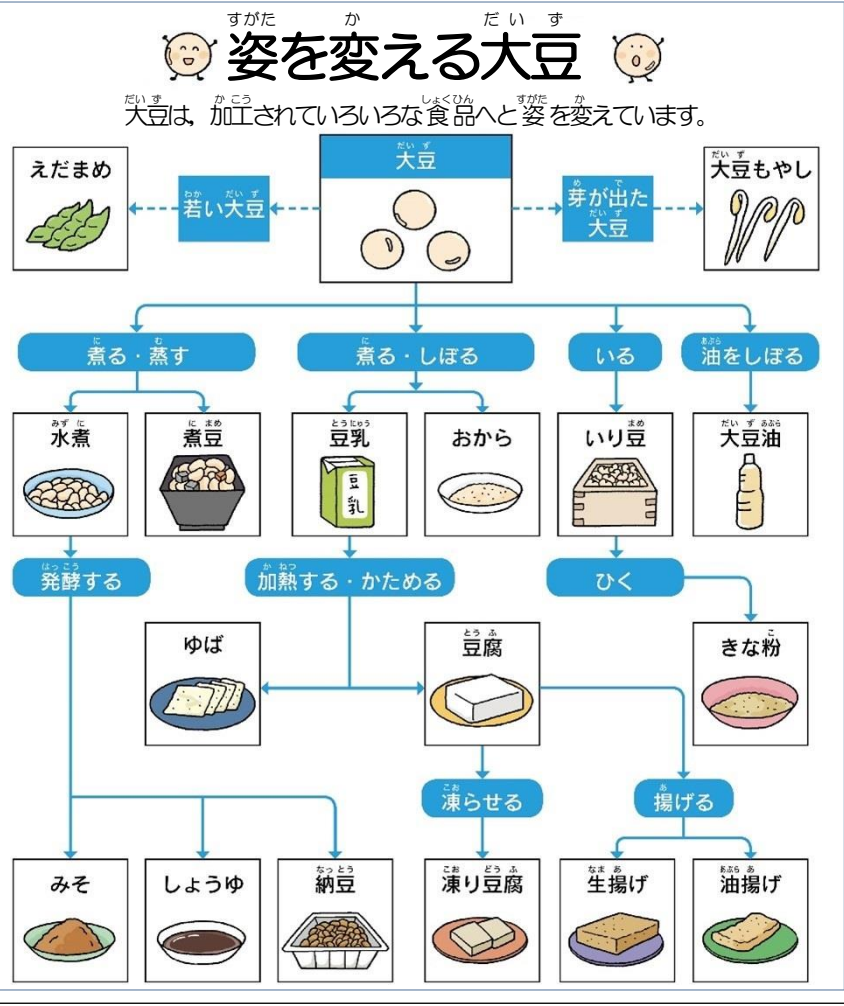


暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

すごいぞ！大豆パワー

大豆は「畑の肉」とよばれるほどたんぱく質が豊富で、体の中で作ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあります。食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品に姿を変えて食べられています。



いろいろな豆を食べよう

豆は古くから世界各地で栽培されているマメ科の植物で、現在世界中で食用とされているのは、約80種類です。そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあり、手軽に使うことができます。食事に取り入れて、豆を食べる機会を増やしましょう。

いろいろな豆大集合

| | | | | |
|--|---|---|------------|--------------|
| <p>大豆</p> <p>加工品に用いられる黄大豆の他にも、青大豆や黒大豆もあります。</p> | <p>いんげん豆</p> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p> | <p>あずき</p> <p>和菓子、菓子パン、しるこ、ゆであずきなどに使われています。</p> | | |
| <p>えんどう</p> <p>青えんどうはうぐいす豆、赤えんどうはみつ豆に使われます。</p> | <p>ひよこ豆</p> <p>ひよこのような形をしていて、カビソノととも呼ばれています。</p> | <p>レンズ豆</p> <p>虫めがねなどの凸レンズは、この豆が由来とされています。ひよこ豆とも呼ばれています。</p> | | |
| <p>煮豆だけじゃない！豆料理</p> | <p>カレー</p> | <p>サラダ</p> | <p>スープ</p> | <p>ハンバーグ</p> |

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

Q. 乾燥豆を簡単にゆでる方法は？

A. ステンレスボトルを使って、豆をゆでることができます。500mLの保冷用ステンレスボトルに50g程度の豆と熱湯（8分目くらい）を入れて5分後に湯を捨て、再度沸騰した湯を入れます。保冷時間の目安は3時間です。

2月の給食から

菜めし
広島県の特産品「広島菜漬け」と呉市の「しらす干し」を使った混ぜごはんです。

カキのシチュー
広島県はカキの産地で有名です。呉市でも、倉橋、音戸、阿賀、安浦などで養殖されています。今月のカキのシチューは広島県のカキを使用しています。

わけぎのぬた
広島県の郷土料理です。尾道市でたくさん作られている地場産物の「わけぎ」を使った酢みそ味の和え物です。

料理紹介 ～2月の給食から～

大豆の五目煮

| 材料 (4人分) | 作り方 |
|----------------|--|
| 乾燥大豆 25g | ① ステンレスボトルを使って乾燥大豆をゆでる。 |
| 牛肉 40g | ② にんじんはいちょう切り、れんこんは1.5cmの角切り。切りこんにゃくはゆでてあく抜きをする。さやいんげんはさっとゆでて1.5cmの長さに切る。揚げ半は短冊切りにする。角切り昆布は水で戻す。 |
| にんじん 25g | ③ 鍋に油を入れて熱し、牛肉を炒める。さらににんじん、れんこん、切りこんにゃくの順に入れて炒める。 |
| れんこん 50g | ④ ①の大豆をゆで汁ごと入れる。材料がかかぶるくらいの水を加えて、大豆が柔らかくなるまで煮る。 |
| 切りこんにゃく 40g | ⑤ みりん、砂糖、濃口しょうゆを加えて煮る。 |
| 揚げ半 25g | ⑥ 揚げ半、角切り昆布を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。 |
| 角切り昆布(1cm角) 5g | ⑦ さやいんげんを加えて、さっと煮て火を止める。 |
| さやいんげん 25g | |
| 油 適量 | |
| みりん 小さじ1 | |
| 砂糖 小さじ1 | |
| 濃口しょうゆ 大さじ1 | |