



えだまめ なん まめ
枝豆は、何の豆なの

えだまめ
枝豆はダイズ

えだまめ 枝豆は、ダイズです。でも、せつぶん 節分のときの まめ 豆まきに つか 使うダイズとは、いろ 色がちがいますね。じつは、ダイズが、まだ完全に かんぜん 熟さない、あお 青いうちにとったものがえだまめ 枝豆なのです。

ダイズは、たんぱく 質や しぼう 脂肪が多く、はたけ 畑の にく 肉」といわれるほど、えいよう 栄養が ゆた 豊かな た 食べ物です。そのため、なくてはならない た 食べ物として、日本では、こめ 米と なら 並んで、むかし 昔からよく た 食べられてきました。

みそ するのみそ、なっとう、とうふ、あげ、がんもどき、しょうゆ、ゆば、とうにゅう 豆乳、こな きな粉などはみんな、ダイズが げんりょう 原料です。さいきん 最近は、ダイズで つく 作った、にく 肉そっくりの じんぞうにくしよくひん 人造肉食品も 出 出てきています。

えだまめ えいようぶん
ダイズと枝豆は、栄養分にちがいがある

ダイズは、じゆく 熟すと、たんぱく 質や しぼう 脂肪や、カルシウム、りんなどが ぶ 増えます。しかし、ビタミン C などはありません。まだ、じゆく 熟す 前にとってしまう えだまめ 枝豆は、ダイズと くら 比べると、たんぱく 質や しぼう 脂肪、てつぶん 鉄分、りんなどの わりあい 割合は すす 少ないのですが、でんぷん 質は 多く、みどりいろ 緑色をしているためか、ビタミンC やカロチンも た たっぷり 入っています。(監修・矢野 亮)

ダイズからできる製品

