

それも大豆、あれも大豆。

大豆の収穫時期は11~12月。乾燥や選別などを行い、新豆として出回るのは新年を迎える頃です。

フクユタカは中粒タイプの大豆ですが、管内産のものはやや大きめで形もふっくら。おなじみの味噌、豆腐などの加工品だけでなく、煮豆や蒸し大豆なども美味しいと評判です。自治体の地産地消の取り組みに伴って、今では地元の学校給食にも登場しています。ところで、「枝豆」はまだ青い時期の大豆、「きな粉」は大豆を炒って粉にしたものです。ご存知でしたか。



進化するフクユタカ。



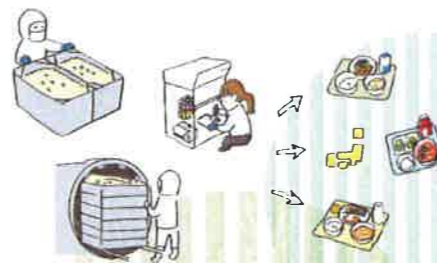
大粒のフクユタカは、畑でじっくり完全熟させてくれます。茶色くなったサヤの中で豆がカラカラと乾いた音を立てたら刈り取りサイン。とはいえ、待つ間にサヤがはじけ、せっかくの豆が地面に落ちてしまう取りこぼしが意外に多く、生産者は頭を悩ませているそう。そんな中、品種改良でサヤがはじけにくいフクユタカA1号が登場。平成30年度の小規模な試験栽培を経て、31年度にはJAあいち三河管内での全面栽培、その翌年には愛知県全域で栽培予定だそうです。

一粒に栄養ギュギュッと！

大豆の一粒一粒には、驚くほどいろいろな栄養素が詰まっています。まずタンパク質、次いで脂質と炭水化物(糖質・繊維)ですが、脂質はコレステロールを下げる作用のあるリノール酸です。ビタミンEやビタミンB1、ナイアシン(ビタミンB3)、カリウム、カルシウム、リン、鉄なども含まれています。また、体の調子を整える働きがある4種のトコフェロール、レシチン、イソフラボンやサポニン類も含まれており、まさに天然のサプリメントです。



期待のニューフェイス「蒸し大豆」。



下準備に手間がかかる乾燥大豆を、すぐ料理できるようにした「水煮大豆」は、便利な反面、水溶性の栄養素や旨味が汁に逃げていました。そこを何とかできないかと生まれたのが蒸し大豆。最近では学校給食の定番にもなっています。実は、ここ岡崎の食品会社で蒸した大豆が、全国のさまざまな学校給食に使われています。それぞれの地元が選んだ大豆でつくられているんですよ。八丁味噌をはじめ独自の大豆加工技術を磨いてきた三河から、また一つ誕生した人気者。新豆の季節には新豆の蒸し大豆が出回ります。JAの産直施設で見かけたら、ぜひ食べてみり。

低温でじっくり、旨みきっちり。

タンパク質が多い大豆の美味しさを引き出すには、60~80度の低温で時間をかけてじっくりと調理するのがポイント、とプロは言います。JAあいち三河の蒸し大豆の製法は、衛生殺菌のため約100度のお湯にさっとくぐらせ、すぐにパウチ包装。そのまま低温スチームでじっくり時間をかけ、栄養素を封じ込めて旨味が増すよう蒸し上げます。さらに安心を追求するため、製造ロット毎に細菌培養まで行い、最後は検査員の舌で食味をチェック。豆本来の味わいが濃くて美味しいと評判ですが、舌が敏感な人や子どもは、かすかにアクを感じることも。そんな時は軽くゆでこぼすか、ちょっと濃い目の味付けがおススメです。



福があふれる、その名は「フクユタカ」。

「フクユタカ」は、三河エリアで多くつくられている大豆の品種。「八丁味噌」をはじめとする赤味噌から最近人気の「蒸し大豆」まで、地産地消の大事なメンバーです。



THANKS!

お世話になりました! 今回取材させていただいたみなさんです。



ぬか味噌「蔵っ工(くらっこう)」



日本レトルトフーズ株式会社 美園常務

「今日は一人お休めで残念」と言いつつ、笑顔で迎えてくれた4名の味噌づくり職人の方々。70代の方も活躍中だそうです。皆さん肌にも声にも張りがあり、大豆(味噌)パワーを実感。「カビ予防は味噌の表面にワサビを置くといふ等々、暮らしの知恵あふれるお話と美味しい甘酒を頂くことができました。

※前号で取材させて頂いた清水様のお父様の名前が間違っておりまして、正しくは清水義隆様です。関係者のみなさま、読者のみなさまにお詫び申し上げます。

きな粉あめ風「やわらかチョコボール」

材料は3つ、バレンタインにもおススメの香ばしい和風チョコレート。

- ①材料 (板チョコ1枚分)
- ・ホワイトチョコレート……40~45g
- ・きな粉………大さじ2
- ・豆乳または牛乳………20ml
- ・きな粉(まぶす用)………適宜

① ボウルにチョコレートを入れ、ボウルの底を熱湯につけて溶かす。



② チョコレートが完全に溶けたらボウルを熱湯から外す。きな粉大さじ2と豆乳20mlを加えてよく混ぜる。

③ ボウルの底に氷水や保冷剤をあてて混ぜる。白っぽくなり、まとめられる硬さになればOK。

④ 食べやすい大きさに丸め、きな粉を薄くまぶす。冷蔵庫で冷やし固めたらできあがり。



れくするにはボウルの中で転がすの

子へ孫へ。三河の誇り、味噌文化。

昔から豆味噌がつくれ、煮味噌や味噌田楽などの郷土料理が伝わる三河では、今でも昔ながらの製法を受け継ぎ、味噌を手づくりしています。ぬか味噌「蔵っ工(くらっこう)」は、そんな女性たちが約45年前に立ち上げた味噌蔵のひとつ。最初は、代々頼田の家庭でつくられてきた赤味噌のみだったそうですが、その後、淡い色でこうじの香りが良い米味噌もつくるように。どちらの味噌も材料は地元の大豆やお米、塩とこうじと水。たったそれだけなのに、優しくてとても深い味わいになるんです。



わが家のお味噌にも気軽にチャレンジ!

「蔵っ工」では、味噌の製造販売に加え、各家庭で育て熟成させる委託味噌も扱っています。中には、ご自身でこだわりの材料を持ち込むお客さまもいらっしゃるそう。コツが必要な仕込みを請け負ったのちお客様の手に戻し、日陰で涼しく湿気の少ない場所でひと夏越せば、マイ味噌のできあがりです。こうじ菌が生きているので、熟成が進むことで変化していく色や味も楽しみのひとつ。4月頃まで受け付けているそうです。味噌の保存方法は、1週間分程の量を密閉容器に分けて冷蔵庫へ。残りは空気に触れないようラップなどでびっちり密封しておけば常温保存でも大丈夫です。毎日様子を見て、発酵でラップがふくれていたら空気を抜きます。蔵っ工の味噌はJA産直施設でも取り扱っています(一部店舗を除く)。



JAまつりスペシャル「おぼろね!」子どもお絵かき大会「食育ツムリエ」による干し柿づくり教室

●平成30年11月10日、11日 岡崎市中央総合公園 武道館
〈参加人数:お絵かき42名、干し柿づくり168名〉
今回はお天気に恵まれたJAまつり。お絵かき大会にはリピーターさんが多く、みなさんの成長した元気な姿が嬉しかったです。前回より参加人数を大幅に増やした干し柿づくりは、1日分の予約がすぐに埋まってしまい、大変ご迷惑をおかけしました。次回JAまつりは11月16、17日の予定です。お楽しみに!

