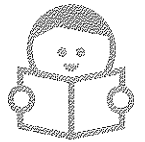


2



読む

せつめいのくふうについて話し合おう
それぞれの段落で、何を、どのようにせつめいしているでしょう。
中心になる言葉や文をとらえながら読みましょう。

すがたをかえる大豆

国分 牧衛

わたしたちの毎日の食事には、肉・やさい
など、さまざまなきりょうが調理されて
出てきます。その中で、ごはんになる米、パン
やめん類になる麦のほかにも、多くの人が
ほとんど毎日口に使っているものがあります。
なんだか分かりますか。それは、大豆です。

5

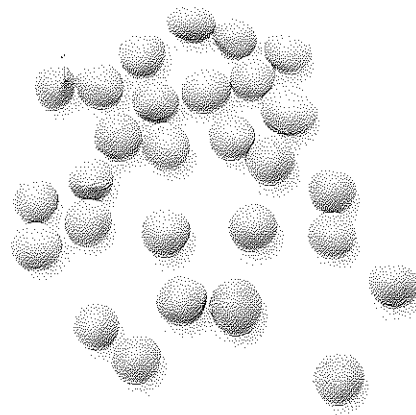


大豆

大豆がそれほど食べられていることは、意外
と知られていません。大豆は、いろいろな食
品にすがたをかえていることが多いので気づ

大豆がそれほど食べられていることは、意外と知られていません。大豆は、いろいろな食品にすがたをかえていることが多いので気づかれないのです。

大豆は、ダイズという植物のたねです。えだについたさやの中に、二つか三つのたねが入っています。ダイズが十分に育つと、さやの中のたねはかたくなります。これが、わたしたちが知っている大豆です。かたい大豆は、そのままでは食べにくく、消化もよくありません。そのため、昔からいろいろ手をくわえて、おいしく食べるくふうをしてきました。



大豆
○ダイズ

植物
○ショク

育つ
○そだ

消化
○シヨウカ

昔
○むかし

いちばん分かりやすいのは、大豆をその形のままいったり、にたりして、やわらかく、おいしくするくふうです。いると、豆まきに使う豆になります。水につけてやわらかくしてからになると、に豆になります。正月のおせちりょうりに使われる黒豆も、に豆の一つです。に豆には、黒、茶、白など、いろいろな色の大豆が使われます。

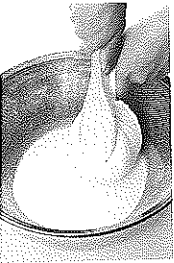
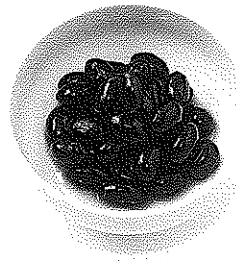
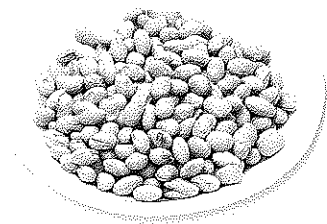
次に、こなにひいて食べるくふうがあります。もちやだんごにかけるきなこは、大豆をいって、こなにひいたものです。

また、大豆にふくまれる大切なえいようだ

けを取り出して、ちがう食品にするくふうもあります。大豆を^{ひと}一ばん水にひたし、なめら

5

10



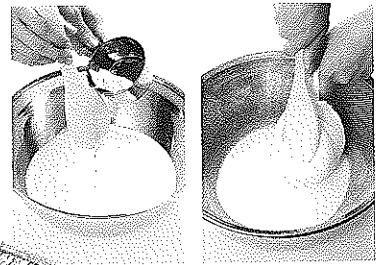
●豆^{まめ}まき

○取^とり出す

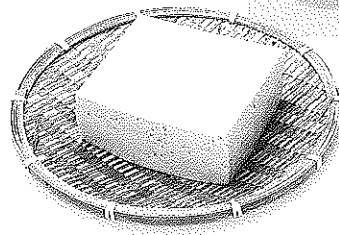
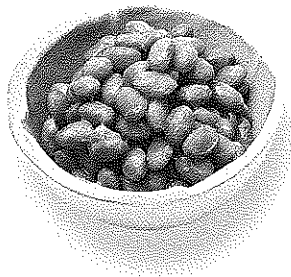
けを取り出して、ちがう食品にするくふうも
あります。大豆を一ばん水にひたし、なめら
かになるまですりつぶします。これに水をく
わえて、かきまぜながら熱ねっします。その後、
ぬのを使って中身をしぼり出します。しぼり
出したしるににがりというものをくわえると、
かたまつて、とうふになります。

さらに、目に見えない小さな生物の力をか
りて、ちがう食品にするくふうもあります。
ナットウキンの力をかりたのが、なつとう
です。おした大豆にナットウキンをくわえ、
あたたかい場所に一日近くおいて作ります。

5



10



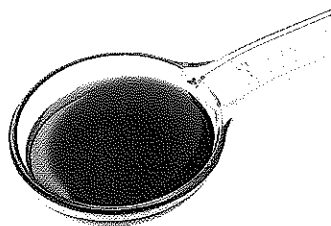
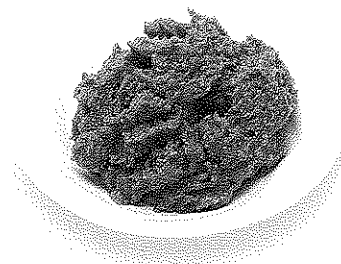
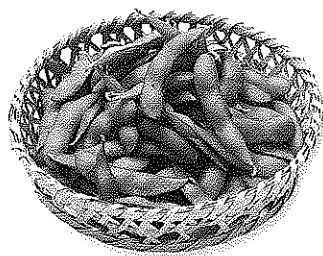
○取り出す

コウジカビの力をかりたものが、みそやしょうゆです。みそを作るには、まず、むした米か麦にコウジカビをまぜたものを用意します。それと、しおを、にてつぶした大豆にくわえてまぜ合わせます。ふたをして、風通しのよい暗い所に半年から一年の間おいておくと、大豆はみそになります。しょうゆも、よくにた作り方をします。

これらのほかに、とり入れる時期や育て方をくふうした食べ方もあります。ダイズを、まだわかくてやわらかいうちにとり入れ、さやごとゆでて食べるのが、えだ豆です。また、

10

5



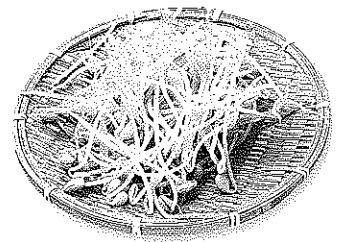
日光
•光

ダイズのたねを、日光に当てずに水だけをやって育てると、もやしができます。

このように、大豆はいろいろなすがたで食べられていきます。ほかの作物にくらべて、こんなに多くの食べ方がくふうされてきたのは、大豆が味もよく、畑の肉といわれるくらいたくさんのおいしいようをふくんでいるからです。そのうえ、やせた土地にも強く、育てやすいことから、多くのちいきで植えられるためでもあります。大豆のよいところに気づき、食事に取り入れてきた昔の人々のちえにおどろかされます。

10

6



日光
コウ

畑
はたけ

植える
• 植う

国分牧衛

一九五〇年、いわて岩手

県生まれ。農学者。

ダイズやイネのけんきゆうをしている。