

変幻自在！大豆ファミリー Process

日本の食卓に欠かせない豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどは、どれも大豆が原料。
加工法によってさまざまな味、健康効果を持つ食品などに生まれ変わります。

大豆を未成熟のうちに収穫して食べるのが枝豆。
品種としては「サッポロミドリ」が有名。

枝豆



い 煎り大豆

ひく

きな粉



その名の通り、フライパンなどで
煎った大豆。豆まきに使われる
のはこれ。



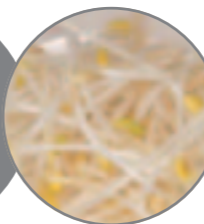
大豆を煎って皮をむき、ひいて
粉にしたもの。その色から「黄
な粉」とも書く。

い 煎る

大豆



もやし



種子を水に浸し、暗所
で発芽、成長させたもの。
市場では、緑豆の
種子を使ったもやしは
ほとんどで、大豆のもやしは
「大豆もやし」として売
られている場合が多い。

蒸す
煮る

蒸し大豆・
水煮大豆・
ドライパック

発酵

テンペ



テンペ菌を加えて固めたイン
ドネシアの発酵食品。その
まま食べたり、揚げ物や焼
き物に。

寺納豆



麹菌と塩水で発酵させてから
乾燥させた食品・調味料。
大徳寺納豆、浜納豆など
はこの一種。

納豆



納豆菌を加えて発酵させたも
の。乾燥させて作る寺納豆
に対し、「糸引き納豆」とも
いわれる。

みそ



麹と塩と発酵菌を混ぜて熟
成させたもの。色の違いは、
発酵に際しておこる「メイ
ラード反応」の違い。白み
そは大豆を蒸さずに煮て造
り、茶色に着色しないよう
にしている。

しょうゆ



蒸した大豆と煎った小麦を
混合し、種麹を加えて造っ
た麹（こうじ）に塩を混ぜて
諸味（もろみ）にしたものを
ねかせて造られる（本醸造
方式）のが伝統的な製法。

乾燥納豆

納豆を乾燥させて粘りや臭いを抑えた、おやつ、
おつまみによい食品。塩、しょうゆなどの味つき。

がんもどき



豆腐の水気を切り、つなぎにやまい
もなどを加えて、にんじんやごぼうな
どの具材を入れ、油で揚げたもの。

豆腐よう

凍豆腐



豆腐を凍らせてから乾
燥させたもの。東北地
方などに伝わる凍み豆
腐、高野山が発祥の
高野豆腐などの総称。

揚げる

発酵

凍らせる

焼き豆腐



焼く

豆腐



豆乳ににがりや凝固剤を
加えて固めたもの。

おから



豆乳の絞りかすで「卵
の花」とも呼ばれる。
セルロースという食物
繊維が豊富。

絞る

豆乳

加熱
固める

油揚げ



薄切りにした豆腐を油で揚げたもの。形や
厚みなどに地域によるバリエーションがある。

湯葉



豆乳に何も加えないで加熱し、その表面に
張った膜をすくい取る。

油を抽出

脱脂大豆

大豆油



油を絞った後の大豆は
貴重な副産物。残った
たんぱく質を生かして、
さらに加工される。

加熱・加圧・乾燥

発酵

大豆ミート



しょうゆ

脱脂大豆が原料のしょう
ゆはスッキリした味とい
われ、丸大豆が原料の
ものより生産量が多い。

高たんぱく・低脂質・低カロリー
の肉の代替食品。
水で戻すなどした後、和洋中
の料理に利用できる。

飼料

脱脂大豆を粉末にし
て、牛・豚・鶏などの
栄養豊富な飼料として
利用される。

原料

食用油

独特のうま味とコクのある油で、そのまま天
ぷら油、サラダ油にされるほか、マヨネーズ・
マーガリンなどの加工油脂にも利用される。

バイオ
ディーゼル燃料

大豆インク

撮影／野口雅裕、船津祐太郎