

こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて隔月で発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
第五回目は、しょう油や豆腐など、日本の食卓に欠かせない食材の原料である「大豆」について学び、体験します！



大豆は姿を変えてみんなの食卓に上がっています



ぼく、大豆忍者！
いろんな食べ物に
変身するよ



大豆は世界中で食べられている穀物で、日本では縄文時代から日常にあったといわれています。そのままでは食べられないので、調理したり加工したりして食べられてきました。未成熟の大豆は枝豆とよばれ、茹でて食べられます。大豆は豆腐、納豆、しょう油、味噌など、身近な食材の原材料です。実は毎日、大豆を食べているんですね！



はせがわ農園・長谷川さん
埼玉・行田で江戸時代後期から農業をしています。行田在来の大豆を育てていて、11月は収穫のシーズン。大豆がどうやって育って、どのように食べられているのかを紹介します。



6月 7月



麦刈りのあと、牛糞たい肥を散布肥料をまいて、耕耘（こううん）をします。



6月下旬ころ、種まきをします。種は、去年収穫した豆です。

7月 8月 10月 11月



はせがわ農園では作っていませんが、日に当てずに発芽させると「もやし」になります。



豆が成長していきます。成熟する前に収穫すると枝豆になります。



葉が黄色くなり、全体が枯れたら収穫します。



一晩乾燥し、選別したら大粒のものを出荷します。

3～5日経つと発芽します。種の外側が赤いのは大雨で種が腐らないための消毒薬の色だよ。

触育ポイント 電子レンジであっという間にできちゃうレシピを紹介します！

大豆から作って、豆腐を作ってみよう！
豆腐は豆乳（大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこして作ります）からできています。豆乳をにがり（海水からとれる塩化マグネシウム）で固めたものが豆腐です。



【材料】
・豆乳（成分無調整）…100ml
・にがり…大さじ1

【作り方】
ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜます。

耐熱容器に注ぎ、ふんわりとラップをかけて3分ほど加熱（固まっていない場合は再度加熱）してください。

電子レンジから取り出し、5分程余熱を通したら完成。めしあがれ！

cookpad クックパッド「おりょうりえほん」xベジリンク「食育絵本」を作成しました！

～おりょうりえほんとは？～
クックパッドさん、レシピサイトが有名ではありますが、実は子どもと一緒に読んで学んでお料理ができる、オリジナルの食育絵本を毎月お届けするサービスをされています。「食や料理に関する正しい知識を伝えたい」という想いを持つクックパッドさんと『農家の顔が見える』のその先へ」というビジョンを掲げるベジリンクだからこそ伝えられる「農家の努力」「畑の魅力」をチャーミングなイラストと共にお届けしています。



『わたしたちがつくってます』
農家がどんなに日々頑張ってるのをお話。作り手への感謝、食べ物を粗末にしない気持ちを育みます。



『土の中たんけん隊』
美味しい作物は良い土から！土をブレンド！？健康な土！？カンイチさんという土にこだわる実在の農家さんをモデルにしたお話

2022/1/31 まで、キャンペーン開催中！

この機会にぜひ「おりょうりえほん」のご購読をどうぞ。キャンペーン中に申し込むと初月に通常の絵本1冊とコラボ絵本2冊、計3冊をお届けします。

詳細・お申し込みはこちらから

クーポンコード: **vege21** (有効期限 2022年1月末まで)
必ずご入力ください。
おりょうりえほんが毎月1冊届きます (税込825円/月 (+送料220円))



編集部より



編集部員は、野菜について調べたり、実際に作ってみたりしながらこの「触育通信」を作っています。皆さんの意見、感想がなによりも励みになります！編集部へぜひコメントください。 e-mail: info@vege-link.com

2月号予告「発酵特集」

大豆がさまざまに姿を変える魔法の一つが「発酵」です。微生物が有機物を分解し、別の物質に変えることで、うまみが増したり、消化しやすくなったり、保存に適した食材になります。日本では昔から発酵食品をうまく生活に取り入れてきました。そんな発酵にフォーカスします。



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！
株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ

東京都豊島区西池袋 3-33-24 <https://vege-link.com/>

ブログ
はじめました

