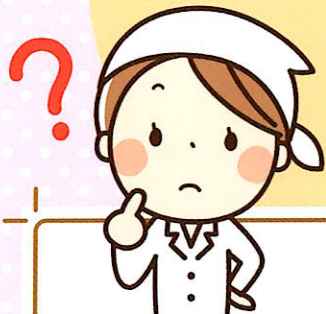




「大豆ミート」ってなんだ？

大豆の歴史

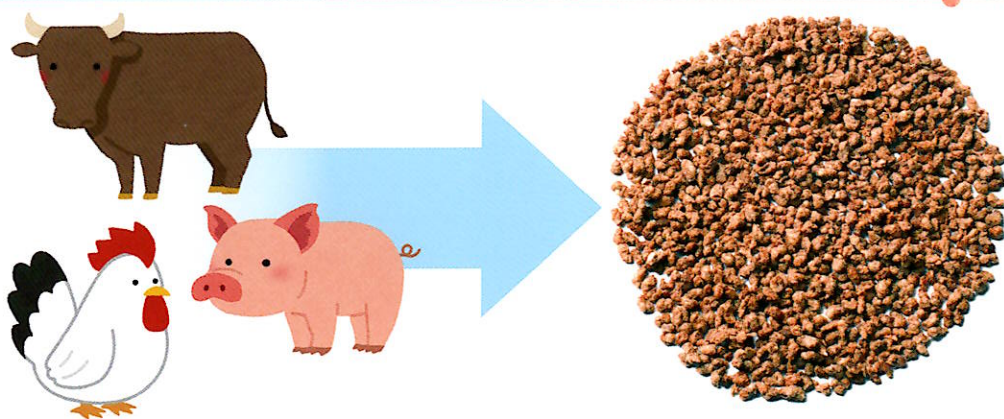
大豆は、米、麦、粟、黍(きび)あるいは稗(ひえ)に加え、五穀の一つとして数千年も昔から中国で栽培されていますが、中国から朝鮮半島を経由して日本に伝わったのは、弥生時代初期と考えられています。当時の食べ方は、主に煮豆や炒り豆だったと推測されますが、味噌や醤油の前身の穀醤(こくびしお)が利用され始めるのは奈良時代に入ってからで、国内で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代以降です。(参照:公益財団法人日本豆類協会Webサイト「豆の種別特徴」)

肉の代替食品「大豆ミート」

大豆は、豆腐や納豆など和食に欠かせない日本人に馴染み深い食品で、肉に匹敵するほど栄養が豊富なことから「畑の肉」と言われており、肉の代替食品として「大豆ミート」が注目されています。

肉(牛肉・豚肉・鶏肉)アレルギーのある児童生徒にもご使用いただけます。

注:大豆アレルギーのない児童生徒に対応

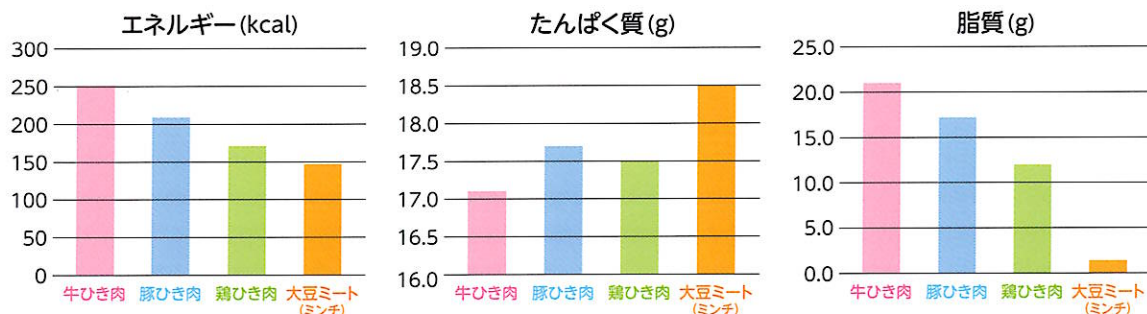


大豆ミートの特徴

大豆ミートは、三大栄養素の一つである「たんぱく質」が豊富に含まれています。栄養バランスの優れた大豆が原料であることから、肉と遜色ない良質なたんぱく質を摂取することができます。また、たんぱく質には動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の2種類があり、植物性たんぱく質は昔に比べて摂取量が減少しているため、大豆ミートを使用することで植物性たんぱく質もバランス良く摂取することができます。

からだ作り

油分を取り除いているため高たんぱくでありながら低カロリー・低脂質(特にスポーツをしている児童生徒の筋力強化等に役立ちます)



※100g当たりの栄養成分

※牛・豚・鶏のひき肉の栄養成分は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用

※大豆ミート(ミンチ)の栄養成分は(公財)岡山県学校給食会取扱物資ソイミート(ミンチ)レトルトの実測値を使用





大豆ミートを使用した調理例

カレー大豆ミートサンド(1人分)

【材料名】	【分量】
ホットドッグ用パン	1個
大豆ミート(ミンチ)	30g
サラダ油	0.3g
おろししょうが	0.2g
おろしにんにく	0.2g
コショウ	0.01g
カレーパウダー	0.15g
玉ねぎ	30g
なす	10g
ピーマン	5g
冷凍むき枝豆	5g
カレーフレーク	1.5g
ウスターソース	0.8g
パン粉	0.5g

- 【作り方】
- ① 玉ねぎ、なす、ピーマンはみじん切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油を入れ、大豆ミート、Aを加え、炒める。
 - ③ 大豆ミートに火が通ったら、①を入れ、炒める。
 - ④ ③にBを加え、味をととのえる。
 - ⑤ むき枝豆、パン粉を加え、仕上げる。

※学校給食参考献立集を参考にしています。
※大豆ミート(ミンチ)はレトルトを使用しています。

牛ひき肉を使用した場合(パンを除く)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
139	7.6	8.8

大豆ミートを使用した場合(パンを除く)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
102	8.2	1.8

※100g当たりの栄養成分
※大豆ミート(ミンチ)の栄養成分は(公財)岡山県学校給食会
取扱物資ソイミート(ミンチ)レトルトの実測値を使用
※大豆ミート(ミンチ)以外の栄養成分は日本食品標準成分表
2020年版(8訂)を使用



大豆ミートを使用した簡単料理

大豆ミートと豚肉のスタミナ丼(1人分)

【材料名】	【分量】
大豆ミート(ミンチ)	40g
豚ひき肉	20g
焼肉のたれ	A 大さじ2 (カレースプーンでも可)
にんにくチューブ	1cm程度
カット野菜ミックス(ニラ、玉ねぎ、もやし)	100g
ごま油	少々
ご飯	180g

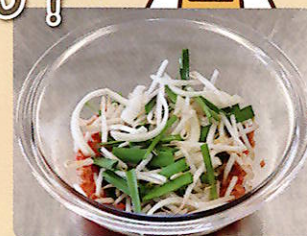
※時間短縮のため、大豆ミート(ミンチ)はレトルトを使用します。
注:電子レンジや耐熱容器などによって加熱時間は異なります。



STEP 01 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせる。



STEP 02 豚ひき肉によく熱が伝わるように平らにのばす。



STEP 03 2の上にカット野菜をのせる。



STEP 04 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで約3分半加熱する。



STEP 05 ごま油を入れ、混ぜ合わせる。



STEP 06 温かいご飯の上にかけて、「大豆ミートと豚肉のスタミナ丼」ができています。

豆知識 <<食料問題>>

国連の5つの専門機関(FAO:国連食糧農業機関、IFAD:国際農業開発基金、ユニセフ:国連児童基金、WHO:世界保健機関、WFP:国連世界食糧計画)は、最新の「世界の食料安全保障と栄養の現状(SOFI)」報告書を発表し、2022年に7億3,500万人が飢餓に直面していることを明らかにしました。これは、2019年と比較して1億2,200万人の増加となっています。(参照:公益社団法人日本WHO協会Webサイト)

肉の生産には、大量の水や穀物が必要(大豆の生産に必要な水は肉の生産よりも少量)なため、肉の代わりに大豆ミートを使用することで、水や穀物を食用に回すことができ、食料問題の改善につながると期待されています。

区 分	水(ℓ)	穀物(トウモロコシ換算・kg)
牛肉1kgの生産に必要な量	20,600	11
大豆1kgの生産に必要な量	2,498	—

参照:環境省Webサイト「virtual water」 農林水産省Webサイト「お肉の自給率」