

ちょっと
いい話

大豆パワー ～毎日元気に健康に～

畑のお肉

大豆が「畑のお肉」と言わるのは肉や魚に匹敵するほどの豊富なタンパク質が含まれているから。しかも、大豆のタンパク質にはコレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げるなどの特徴があります。

必須脂肪酸

大豆に多く含まれる「多価不飽和脂肪酸」は、人の体内に欠かせない必須脂肪酸のひとつ。悪玉コレステロールを下げたり、血管を丈夫にする働きがあります。

美肌に大豆

亜鉛はタンパク質の合成に必須のミネラルであり、美肌などの新陳代謝を促すには欠かせない栄養素。大豆にはそんな亜鉛も多く含まれています。

鉄分もたっぷり

鉄分と言えばホウレンソウのイメージが強いですが大豆にもホウレンソウとほぼ同じくらいの鉄分が含まれています。

大豆で豆乳を作ろう

①大豆300g(2カップ)を3倍の水(6カップ)につける。夏は8時間、春や秋は15時間、冬は20時間が目安。大豆がパンパンに膨らめばOK。

②大豆とつけ汁を一緒にミキサーにかけ、なめらかなクリーム状にする。

③大きめの鍋に水(6~7カップ)を入れて沸騰させ、②を入れ、焦げないようにかき混ぜながら沸騰するまで強火で煮る。出てくる泡をこまめにすくい取る。

④沸騰すると泡があがってくるので、溢れる一歩手前で火を止める。泡が落ち着いたら弱火にし、木べらでかき混ぜながら8分位煮る。(焦げやすいので注意)

⑤ボウルにザルと、さらしの布を重ね④を入れる。布の縁を集めるようにして絞り、こし取る。熱いので、厚手のゴム手袋などを使用する。絞り出したのが豆乳、残ったのがおから。

- 1.思いがこもった自信作。受賞した看板の前で
- 2.小学生にサツマイモの定植を教える盟友
- 3.大豆の通年食農教育の集大成。児童が企画した豆腐パーティーに招待されて
- 4.収穫祭であいさつする伊藤委員長。「大豆の先生」の話を
- 5.児童も釘づけ平成27年度の支部総会。全国表彰を受けた看板の祝賀会も行なわれた

全 国のJA青年組織は毎年、熱きメッセージを込めて手づくり看板を制作する。JA青年部石鳥谷支部は平成27年度の県審査会で最優秀賞を受賞し、全国コンクールでJA共済連賞の栄冠に輝いた。農業の偉大さを伝え、自分たちの活動で農業と地域を繋ぎたい。そんな、看板に込めた思いを紐解くと、地域に根ざし、暮らす人々と共に歩

む活動が見えてきた。

表紙で盟友と笑顔を見せる

のは花巻市立新堀小学校の児

童。盟友は全児童にサツマイ

モの定植指導をはじめ、3年

生を対象に大豆栽培から加工

品作りまで通年食農教育をし

ている。食や農業にしっかりと向き合ってほしいという願

いから、喜びだけでなく大変

な部分や泥臭い部分も伝え

る。「農業を通じてこの土地

に生まれたことを誇りに思つ

てほしい」と伊藤邦彦委員長

(写真1中央)は語る。

昨年度、彼らが教えた最後

の授業は豆腐作り。収穫した

大豆を自らの手で豆腐へと変

え、できたてのおいしさに児

童たちは目を輝かせた。招待

された「豆腐パーティー」で

は、児童と交流し、大豆の研

究発表を聞いた。そして手づ

くりの感謝状とメダルをも

らった。その研究内容や感謝

状に書かれた言葉が、農業へ



【部会データ】盟友は男女合わせ46人。食農教育のほかにも、地元商工会と連携を取り、季節ごとのイベントに協力・参加などをしながら地域住民との交流や地域活性化に努めている。地域農業の問題解決に向けて行政と意見交換を行ったり、先進地研修で優良事例や農業経営を学ぶなど、農業の担い手としても精力的に活動している。活発な事業や盟友同士の交流会などがきっかけで、結婚へ結びついた盟友カップルもいる。

CONTENTS

ぽらーの花巻

●No.218 / 平成28年(2016)4月号

02 ぽらーのCOVER STORIES
愛農土に生きるII

04 特集1 平成28年度 新採用職員紹介

10 特集2 母ちゃんハウスだあすこ
リニューアルオープン

12 ぽらーのNEWS ●地域の話題
information ●理事会だより/監事だより
風趣点景 ●管内四季だより/編集後記

誇れる農業、愛する地域、無限の可能性を未来へ
青年たちが繋ぐ“農と共に育つ地域”

JA青年部石鳥谷支部

