

献立ひとくちメモ

2月12日(水)



大豆は中国が原産地で、日本には縄文時代に朝鮮半島を経て入ったといわれています。品種が多く、調理方法の幅も広いです。良質なたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。

豆類の中で最も生産量が多いのは大豆です。日本の「古事記」に五穀の一つとして記されているほど歴史が古く、豆腐・納豆・みそなど、独特な加工品が多く作られてきました。

