

# 大豆のはなし

大豆は「畑の肉」といわれるように、主な成分はたんぱく質です。

## 大豆の種類

大豆は、皮の色により黄大豆・黒大豆（黒豆）・青大豆などがあります。日本では、主に「黄大豆（キダイズ）」のことを「大豆」と呼んでいます。また、粒の大きさから大粒種、中粒種、小粒種に分けられます。

- ・大粒種 --- 煮豆など、そのまま料理によく使われます。
- ・中粒種 --- 豆腐、味噌、醤油などの加工品によく使われます。
- ・小粒種 --- 主に納豆に使われます。

# 大豆から作られる食品は？

大豆には、豆腐をはじめ、納豆、大豆油、みそなど、数多くの加工品があります。

えだまめ  
枝豆  
(若い大豆)



大豆



大豆もやし  
(芽が出た大豆)

