

読む  
書く

身の回りの食べ物には、どんなひみつがあるのでしょうか。大事なことに気をつけて、読んだり書いたりしましょう。

# すがたをかえる大豆

国分 牧衛こくぶん まきえ

大豆大豆

わたしたちの毎日の食事には、肉・やさいななど、さまざまなざいりよ  
うが調理されて出てきます。その中で、ごはんになる米、パンやめん類めん  
になる麦のほかにも、多くの人ほとんど毎日口にしてるものがあり  
ます。なんだか分かりますか。それは、大豆です。大豆がそれほど食べ  
られていることは、意外と知られていません。大豆は、いろいろな食品  
にすがたをかえていることが多いので気づかれないのです。

5

大豆は、ダイズという植物のたねです。えだについたさやの中に、二  
つか三つのたねが入っています。ダイズが十分に育つと、さやの中のた  
ねはかたくなります。これが、わたしたちが知っている大豆です。かた  
い大豆は、そのままでは食べにくく、消化もよ  
くありません。そのため、いろいろ手をくわえ  
て、おいしく食べるくふうをしています。

5

いちばん分かりやすいのは、大豆をその形の  
ままいたり、にたりして、やわらかく、おいし  
くするくふうです。いると、豆まきに使う豆に  
なります。水につけてやわらかくしてからに  
と、に豆になります。正月のおせちりょうりに  
使われる黒豆も、に豆の一つです。に豆には、黒、  
茶、白など、いろいろな色の大豆が使われます。

10



植物シヨク

育つそだ

消化シヨウウカ

豆まきまめ



次に、こなにひいて食べるくふうがあります。もちやだんごにかける  
きなこは、大豆をいって、こなにひいたものです。

また、大豆にふくまれる大切なえいようだけを取り出して、ちがう食  
品にするくふうもあります。水をいっぱいにするこんだ大豆をすりつぶ  
すと、白っぽいしるが出てきます。これに水をくわえて熱ねつします。その  
後、ぬのを使って中身をしぼり出し、かためるためにニガリというもの  
をくわえます。こうすると、とうふができあがります。

さらに、目に見えない小さな生物の力をかりて、ちがう食品にするく  
ふうもあります。ナットウキンの力をかりたのが、なっとうです。むし  
た大豆にナットウキンをくわえ、あたたかい場所に一日近くおいて作り  
ます。コウジカビの力をかりたものが、みそやしょうゆです。みそを作  
るには、まず、むした米か麦にコウジカビをまぜたものを用意します。  
それと、しおを、にてつぶした大豆にくわえてまぜ合わせます。ふたを

して、風通しのよい暗い所に半年から一年の間おいておくと、大豆は  
みそになります。しょうゆも、よくにた作り方をします。

これらのほかに、とり入れる時期や育て方をくふうした食べ方もあり  
ます。ダイズを、まだわかくてやわらかいうちにとり入れ、さやごとゆ  
でて食べるのが、えだ豆です。また、ダイズのたねを、日光に当てずに  
水だけをやって育てると、もやしができます。

このように、大豆はいろいろなすがたで食べられています。ほかの作  
物にくらべて、こなに多くの食べ方が考えられたのは、大豆が味もよ  
く、畑の肉といわれるくらいたくさんのおいようをふくんでいるからで  
す。そのうえ、やせた土地にも強く、育てやすいことから、多くのちい  
きで植えられたためでもあります。

大豆のよいところに気づき、食事に取り入れてきた昔の人々のちえに  
おどろかされます。

取り出す

時期

日光

植える

国分牧衛

一九五〇年、岩手  
県生まれ。農学者。  
ダイズやイネの研究  
をしている。

豆  
まめ トウ

植  
うえる ショク  
うわる

育  
そだつ イク  
そだてる

消  
けす ショウ  
きえる

化  
ばかす カ  
はかす

取  
とる シユ

期  
キ

↓  
76 ページを  
見よう



▼「すがたをかえる大豆」には、大豆の食べ方がいくつに分けて書いてありましたか。ノートに、おいしく食べるくふうと食品を書き出して整理しましょう。

2	1	
	おいしく食べるくふう	食品
	その形のままいったり、にたりして、やわらかくする。	・豆まきの豆 ・に豆

言葉

▼「すがたをかえる大豆」の文章の書き方について考えてみましょう。

- ・「はじめ」の部分で、これから何についてせつめいするかが分かる。
- ・「終わり」に、全体のまとめがある。

「中」の部分は、いくつ段落だんがあり、何が、どのように書いてあるでしょう。

▼「すがたをかえる大豆」には、人が大豆に手をくわえるときの言葉がたくさん出てきます。さがしてみましよう。

- ・いる
- ・いる
- ・にる
- ・（こなに）ひく
- ・すりつぶす
- ・しぼり出す



に豆



きなこ



とうふ



いり豆



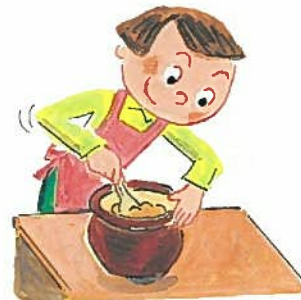
えだ豆



大豆



もやし



しょうゆ



みそ



なっとう