

参考文献 すがたをかえるたべもの①大豆がへんしん／学研
さいばいとかんさつのコツ②エダマメ／アルスフォト企画



2022年

大豆プロジェクト

～お家で大豆を育てよう！～

＜大豆育て方ブック＞



“笑顔”の花が咲きますように・・・
2022年6月



コープしが●地区事務局

TEL：0120-864-952

FAX：0120-739-502



なまえ

だいず 大豆” のこと知ってる？

だいず
大豆は「だいず」という植物の種です。



せつぶん
節分に豆まきをしたり、にまめ
煮豆にして
食べたりします

だいず
でも大豆はもっとすごいんですよ！

いろいろすがた
姿をかえて、わたしたちの暮らしにとけこんでいるのです。

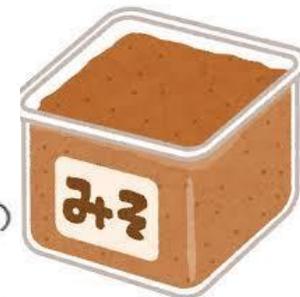


大豆が日本で育てられるようになったのは、今からおよそ2500年まえ。
ずう〜と昔から、いろんなものに加工されて、“健康食”として、
日本人の命を支えてきた食べ物なのです。

おいしく食べてみよう！②

手作りみそ

〈材料〉 大豆 1kg
米こうじ 1.4~2kg
塩 600g (他に800g必要です)



- 〈作り方〉
- ①大豆は洗って3倍の水にひと晩つけおき、保存容器は消毒しておく。
 - ②大豆に、豆と2倍の水を入れ、途中、水を足しながら約5時間、やわらかくなるまで煮る(指ではこんで、花形につぶれる位まで)
 - ③煮えた豆をざるにうつし、煮汁はよく冷ましておく
(煮汁は、みそをおいしくするのぞ捨てないように!! 後で使いまわす!)
 - ④大豆は熱い内にフードプロセッサーかすりこぎでつぶす。
 - ⑤つぶした大豆はよく冷ます。
 - ⑥米こうじは、手でよくほぐし、塩と混ぜる。
 - ⑦冷めた大豆と⑥を木じゃくしでよく混ぜあわせ、煮汁を加える。
この時、固さを見ながら加える(耳たぶくらいのやわらかさ)
 - ⑧保存容器に⑦をすきまがでないように、ちりちりと詰める。
表面をラップで覆い、*塩袋で、空気に触れないよう、しっかり押しつぶたをしめる。
 - ⑨日光の当たらない冷暗所に置いて、保存する。
夏を越すと、おいしいおみそができてあがりまわす。

*塩袋…塩800gをビニール袋に入れ2cm位の厚さにして重石として使用する。

大豆についていろいろ調べてみるとおもしろいよ！

◇お家のなかで、大豆からできているものはないかな？

◇大豆の育て方を物語りにしてみよう！

収穫したら・・・

おいしく食べてみよう! ①

五目豆 (4人分)



〈材料〉

- 大豆 1.5カップ
- にんじん 30g
- ごぼう 40g
- 干しいたけ... 2~3こ
- わんこん 30g
- こんにゃく... 1/3まい
- 砂糖 大さじ3~4
- しょうゆ... 大さじ2

大豆+根菜を
さらに栄養アップ!

〈作り方〉

- ①大豆は洗って 4カップの水につけて、ひと晩おく。
- ②具材の下ごしらえをする。
干しいたけ.....やわらかく水で戻して軸をとり、切る。
にんじん } 皮をむいて食べやすい大きさに切る。
ごぼう }
わんこん }
こんにゃく 下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ③①の大豆を水につけたまま火にかけて、おとしろをしたらこぼれないように煮たら火を弱めて、やわらかくゆでる。
- ④②の具材を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④に砂糖・しょうゆを加えて、弱火で煮つめる。
- ⑥火を止め、そのまま一晩おいて味をなじませる。

準備するもの

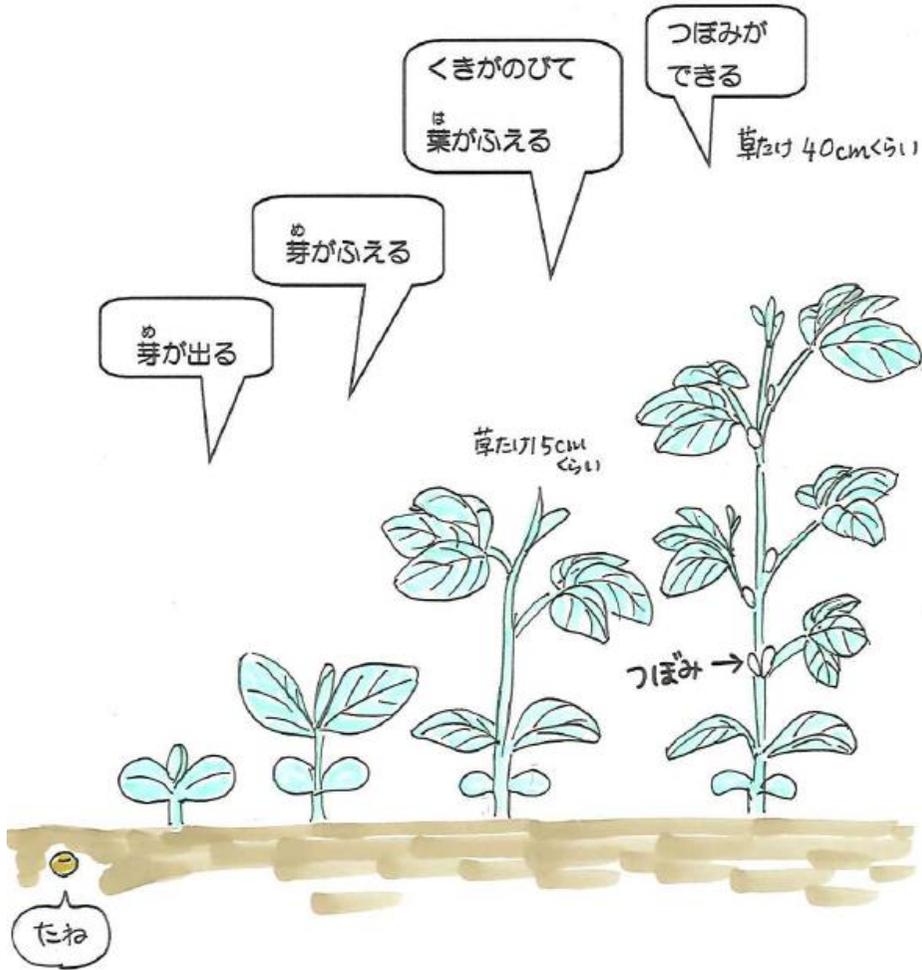


- たね (大豆)
- 土
- プランター (畑や花壇に植える人はいりません)
- スコップ
- じょうろ
- 軍手
- 肥料 (野菜用) 無くても大丈夫です!



こんな風に育ちます

(さいばいカレンダー)



実が熟してよいよ大豆の収穫だ!

秋になると葉がかれて、全部落ちてしまいます。茶色くなったさやのなかには、かたくてまるまる熟した大豆が入っていますよ。



収穫したら・・・
乾燥させて保存しましょう。



◇どれくらいの大豆が収穫できたかな？

実がばんばんにふくらんだよ！

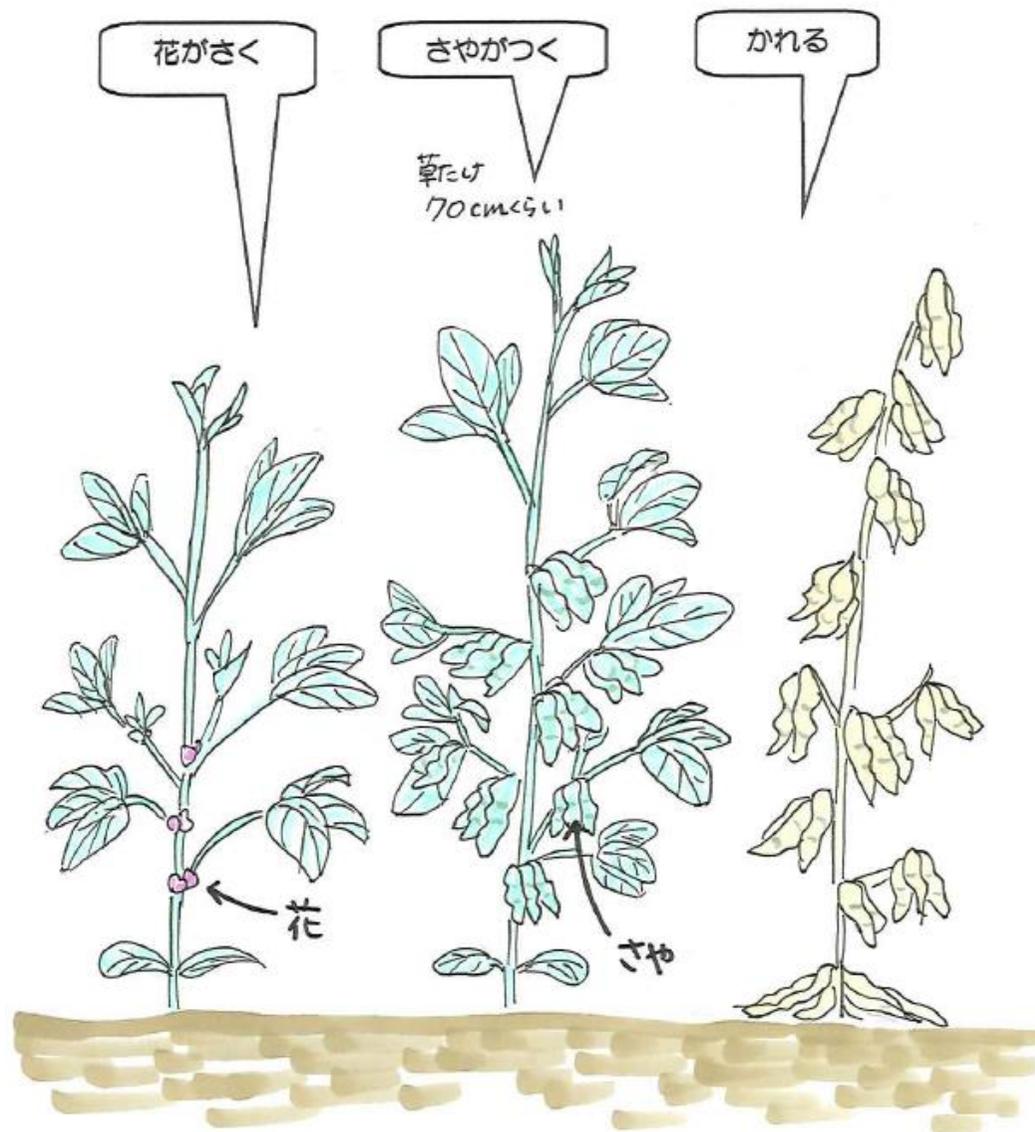


たねまきからおよそ85日後、
さやがばんばんにふくらんできます。
これが“枝豆”。
枝豆は大豆が熟す前の姿なんです。

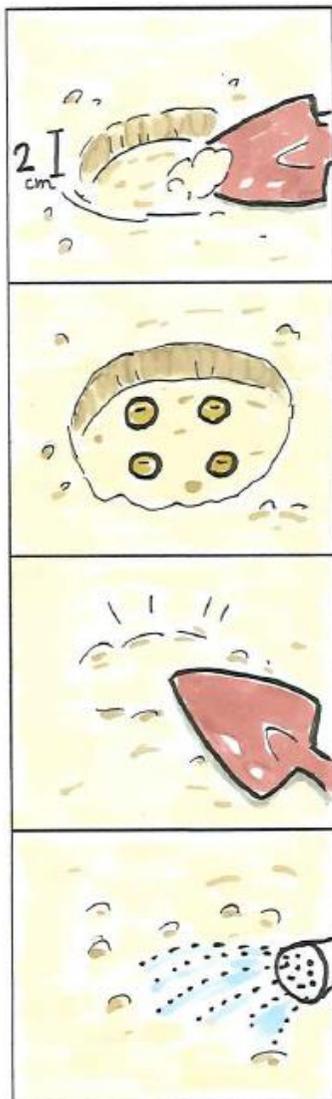
ひとかぶ
*一株に、だいたい30~40このさやがつきます。

えだまめ しゅうかく
◇枝豆を収穫して、ゆがいて食べてもおいしいよ！

ひょうめん かんさつ
◇さやの表面はどうなっているかな？よ〜く観察してみよう！



たねをまいてみよう！



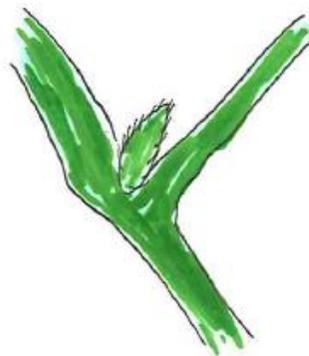
土をたがやして
深さ2cmくらいの
あなをほります。

少しはなして
たねを3~4つぶ
おきます。
※あなとあなの間は30cm
くらいあけてね！

土をかぶせて
あなをうめます。

たっぷりと
水をやりましょう。

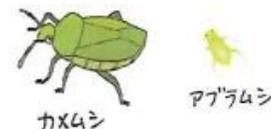
さやがついたよ！



たねまきから
およそ60日後、
花のあったところに
小さなさやがつきます。
さやにはびっしりと
毛が生えています。

◇さやの中はどうなっているのかな？

気をつけて！！



大きく育ったさやには、その栄養をすい
とってしまう害虫がつくことがあります。
見つけたら退治しましょう！
※さやの中の実が、大きくふくらみません。

花がさいたよ！



つぼみが大きく
ふくらんで
小さな花がさきます。

何色かな？

*むらさき色の花がさく種類も
ありますよ。

◇花のつくりをしらべてみよう！

・・・花びらのほかに、おしべもめしべもあるんだよ。
一株で、100この花がさくこともあるんだって！
だけど半分以上は実をつけずに落ちてしまいます。

※肥料をやりすぎると、葉がしげって花がつきにくくなる
こともあります。

め 芽がでたよ！

たねまきから5～7日くらい
たつと、芽が出ます。

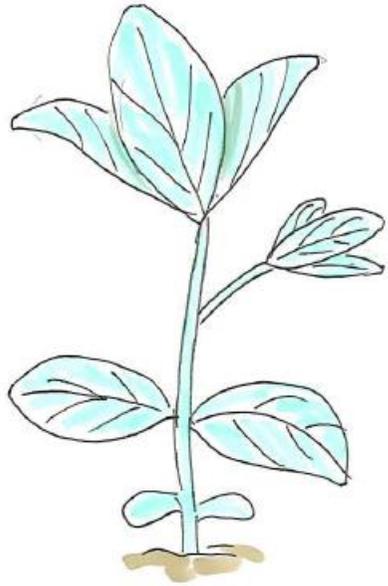


さいしょに出てきた葉を
“子葉”^{しよう}といいます。

◇どんな葉っぱかな？

・・・様子をよ〜く観察しよう！

芽^めがのびてきたよ！



子葉の間から
大きな葉が向かいあって
出たあと、
3枚ひとくみの葉が
つぎつぎと出てきます。

芽^めを出した株^{かぶ}のうち、

げんき^{かぶ}がよい株を2つえらんで、

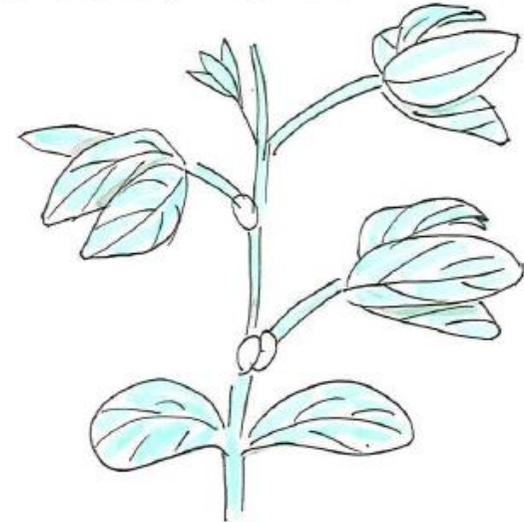
ほか^かははさみで切ります。

この手入れを“間^ま引き”といいます。

※なぜ間^ま引きをするの？

- • • げんき^{かぶ}な株に育てるために、えいよう^{じゅうぶん}を十分にいきわたらせるようにするからです。

くきがのびて、つぼみ^{つぼみ}がついたよ！



葉^はをめくると、つけ根^ねに小さな粒^{つぶ}がついてきます。
これが“つぼみ”です。

つぼみ^{つぼみ}がつきはじめたら、ねもと^{ねもと}から少しはなれた

たところに、ひりょう^{ひりょう}を少しだけまいてみよう！

（土^ちの中のえいよう^{えいよう}が、なえ^{なえ}と^と苗^へに取られてしまって減っているからで

す。おぎな^{おぎな}ってゆる^{ひつよう}ることが必要^{ひつよう}です）