

● 大豆・大豆製品の栄養と健康効果

- ① 良質たんぱく質・・・身体をつくる、抵抗力をつける
- ② 植物性脂肪／ノンコレステロール／レシチン
・・・血中コレステロールを正常に
- ③ カルシウム・・・骨や歯を丈夫に、イライラ緩和に
- ④ ビタミンB1・・・疲労回復ビタミン
- ⑤ 鉄分・・・貧血予防、疲労緩和に
- ⑥ 食物繊維・・・便秘の予防・解消、肥満予防、生活習慣病予防に
- ⑦ イソフラボン・・・骨粗しょう症の予防・治療、更年期障害の緩和に
- ⑧ サポニン・・・肥満の予防・解消に
- ⑨ オリゴ糖・・・整腸作用

乾燥大豆たんぱく

大豆たんぱくを主原料とした乾燥タイプのベジミートです。



〈ブロック〉
唐揚げ、酢豚風、筑前煮、カレー、シチュー等に



〈粒状〉
ミートソース、ハンバーグ、餃子、麻婆豆腐等に



〈細切り〉
チンジャオロースー、フライ、春巻き、野菜炒め等に



〈棒状〉
唐揚げ、煮物、バンバンジー風等に



〈スライス〉
ホイコーロー、はさみ揚げ等に

乾燥小麦グルテン



〈短冊状〉
フライ、和え物、炒め物、揚げ物、焼き物等に



〈大判状〉
焼肉風、ステーキ風、フライ、はさみ揚げ等に



〈棒状〉
唐揚げ、煮物、バンバンジー風等に



・酢豚風(乾燥大豆たんぱくブロック使用)

■ 生姜焼き (乾燥大豆たんぱくスライス使用) ■

材料:乾燥大豆たんぱくスライス、生姜、塩、醤油、砂糖、粉末昆布だし、サラダ油

1. 乾燥大豆たんぱくは湯でもどしてしぼり、砂糖、塩をふる。
生姜は極細切りにする。
2. 醤油、砂糖、昆布だしは合わせておく。
3. フライパンでサラダ油を熱し、細く切った生姜をいため、香りが出たら1を入れて焼き色をつけ最後に2の合わせ調味料を入れてさらに焼き、照りが出たら出来上がり。



■ 青椒肉絲 (乾燥大豆たんぱく細切り使用) ■

材料:乾燥大豆たんぱく細切り、ピーマン、たけのこ、生姜、塩、砂糖、醤油、粉末昆布だし、胡麻油

1. 乾燥大豆たんぱくは湯でもどしてしぼり、塩、砂糖、粉末昆布だしを良くもみこんで油で炒める
2. ピーマンとたけのこは細切りに、生姜も極細切りにしておく。
油で生姜を炒め、香りが出てきたところでピーマン、たけのこ、大豆たんぱくを入れて炒め、調味料を加えて味を調える。



中国小知识

1. 魯菜是我国最早的地方风味菜。
魯菜菜系由济南菜和胶东菜两种不同风味组成。济南菜讲究清香、鲜嫩、味纯,有“一菜一味,百菜不重”之称,并以善于制汤而闻名。胶东菜则以烹制海鲜见长。
2. 川菜历来享有“一菜一格,百菜百味”之美誉。
川菜以成都和重庆两个地方的料理为代表,有用料广博、味道多样、菜肴适应面广三个特征,其中尤以味道浓厚、用辣巧妙而著称。“味在四川”为世人所公认。