

～城東北地域活動委員会報告ニュース～

不二製油(株)～大豆ミート学習会～開催しました。

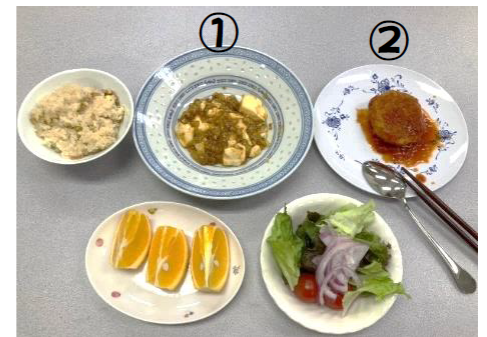
昨年、不二製油(株)のオンライン学習会を視聴し、大豆たんぱくや枝豆がんもについて学びました。その折に、肉の代替食品、ヘルシー食品として話題になっている大豆ミートについても もっと学びたいとの声からあり 今回の学習会を企画しました。(不二製油(株)は大豆ミートの実績が豊富です。)学習会では、不二製油のグループ会社のフジフレッシュフーズの河野さんにお越しいただき、大豆たんぱく・大豆ミートについてお話を聞き、実際に「大豆でつくったパラパラミンチ」で麻婆豆腐を調理試食しました。大豆ミートをもっと身近な食材として取り入れていきたいですね。

大豆ミートとは

油を除き栄養を凝縮させた大豆を、肉のような食感と形状にしたもの

なぜ、大豆ミートが注目されているのか？

- ・持続可能な食システムの実現に向けて肉食中心の食生活(食糧危機・地球温暖化・水不足・生活習慣病等問題点が多い)からの転換が必要。
- ・大豆は三大栄養素をバランス良く含むスーパーフード
- ・大豆は必須アミノ酸がすべて含まれている。
- ・肉と比べ、カロリー・脂質を抑える事ができる。



★coop 大豆でつくったそのまま使えるパラパラミンチ



- ・ミンチ状「大豆ミート」をすぐにつかえるようにパラ凍結。
- ・ミートソースやそぼろ等、ひき肉を使う料理に。
- ・お肉に混ぜてハンバーグや餃子に。

(次回企画 4月4回)

① パラパラミンチで麻婆豆腐作りました！

感想

- ・お肉のような見た目と食感で美味しかった。
- ・ミンチ肉のように炒めても縮まず、ふんわりした口当たりで美味しい。 ・利用してみたい。
- ・油っぽくなくヘルシー。
- ・冷凍でパラパラなので使いやすい
- ・大豆臭さがなく 食べやすい。
- ・味の濃い料理には使いやすいと思う。



② coop 大豆でつくったハンバーグ とろ〜り豆乳クリーム&トマトソース



感想

- ・大豆とは思えない位、普通のハンバーグでした。美味しかった。
- ・トマトソースもあっさりしていて、中の豆乳クリームがチーズのような感じでした。

(次回企画 5月1回)

★coop 大豆でつくったから揚げ まめからくん



(次回企画 5月1回)

持ち帰り試食 感想

- ・生姜の風味が良く 鶏のから揚げのかわりになる。美味しい。
- ・お弁当のおかずの良い。
- ・大豆臭さもなく、油っぽくなくてヘルシー感がある。
- ・言われなかったら大豆だとわからない。

今回紹介した商品は 共同購入カタログ からだに思いやり に載っています。