

ラブコープオンライン工場見学・交流会～不二製油(株)～視聴会しました！

日本生活協同組合連合会主催のオンライン学習会を 今年の12月に城東組合員会館で視聴しました。
不二製油(株)の学習会で、枝豆がんもの歴史、大豆たんぱくとその開発・利用・加工について、製造工程・品質管理・特徴・こだわり・おいしさの秘密を学習し、商品の良さを学びました。

大豆たんぱくってなあに？

優れた植物性のたんぱく質で「畑のお肉」です。
大豆は必須アミノ酸がすべて含まれています。

CO-OP 枝豆がんも



粉末状の大豆たんぱくから作るため、目が細かくてなめらかで、よくだし汁を吸い、ジューシーながんもです。

いつでも便利に使える冷凍 油抜き不要 15分で調理完成

大豆たんぱくってどうやってつくられる？



学習会で紹介のあった、炊き込みごはん、電子レンジで簡単煮物、枝豆がんも味噌汁、枝豆がんもおろしがけ（両面 2-3 分素焼き。大根おろしと醤油・ポン酢・めんつゆなどをかける）の他にも、普通に鍋で煮ふくめ、おでん等色々な調理法で 持ち帰り試食しました。

枝豆がんもを使った炊き込みご飯



材料(4人分)

- ・米 2合
- ・水 400ml
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2と1/2
- ・枝豆がんも 4個

といだお米に水とめんつゆを入れ、最後に枝豆がんもを並べて炊飯器で炊く！！

アレンジレシピ

目からうるこ！がんもの具が彩りに！

【飾り】村田さんおすすめレシピ

材料(4人分)

- ・枝豆がんも 4個
- ・だし汁 400cc
- ・濃口しょうゆ 大さじ4
- ・砂糖 110g
- ・ずし飯 320g
- ・白ごま・黒ごま 各少々

- ① 鍋にだし汁、調味料を入れる
- ② 沸騰したら、凍ったままのがんもを入れ10分煮て、冷ます
- ③ ずし飯に白ごま・黒ごまを混ぜ合わせる
- ④ ②の汁気を絞り、切れ目を入れる
- ⑤ 中の空洞に③のずし飯を詰め込む

参加者の感想

- ・炊き込みご飯 お味噌汁 簡単で美味しかったです。
- ・商品リニューアルの際に 6個入りになってしまうのが残念です(4人家族なので使いにくい)
- ・炊き込みご飯、柔らかいので年配の方にも食べやすい。おにぎりにして夜食にも使えます。
- ・チルドのがんもとは、製造方法(材料が粉末大豆たんぱく)が違う事を知り勉強になりました。
- ・がんもが苦手な家族も食べる事ができました。タンパク質がとれて良い食品だと思います。
- ・大豆たんぱくが、色々な商品に利用されているとの事、パッケージに注目してみますね。
- ・枝豆が増量されたことが分かりました。また、利用します。枝豆はたくさん入っていたのですが、人参、きくらげが細かすぎて、存在感がなかった。
- ・焼いて大根おろし、ポン酢はとても美味しかったです。