

大豆ミート

さつきクラブ

★はじめに

さつきクラブは、「加工食品と手作りの食べ物」シリーズを基調として、“加工食品”として売られているものを“手作り”することによって、様々なことを学んで食の安全に目を向けているグループです。2021年度は、「野菜や家畜の盗難事件」を取り上げ、その反響は大きかったです。

近頃、「大豆ミート(ソイミート)」という言葉を目にする人が多くなったようです。実際には「まだ食べたことがない」「正確には知らない」という声も多く聞かれます。

しかしながら、店頭には様々な食品会社の商品が並んでいます。そこで、しっかり知ってもらうために、特徴、魅力、実際の使い方、レシピまで取り上げていきたいと思えます。



★話題の「大豆ミート」って？

簡単に言うとずばり、ミート(肉)のような大豆食品のことです。大豆肉とも言われています。数年前より、欧米各地では牛肉や豚肉の代わりに植物由来の材料で作った代替肉を選ぶ人が増えてきました。日本人は特に健康意識への高まりが強いられているだけあって、いち早く「大豆ミート」に着目する企業なども増え、商品開発が目白押しです。2021年頃から、スーパーやコンビニでも見かけられることも多くなり、クックパットでも紹介されるほどです。

「大豆ミート」は肉を食べないベジタリアンのためということが定着していましたが、今では多くのメリットがあると言われており、食生活に変化をもたらしてきています。

★「大豆ミート」の魅力

I 脂質を控えた食事

- ◆ 健康のため脂肪の摂取を控えたい人のダイエット食
- ◆ 通常の肉より低カロリー、低脂肪

(原料となる大豆粉は、搾油後の脱脂大豆を粉末化したものであるため)

II 不足しがちな「植物性たんぱく質」を補う

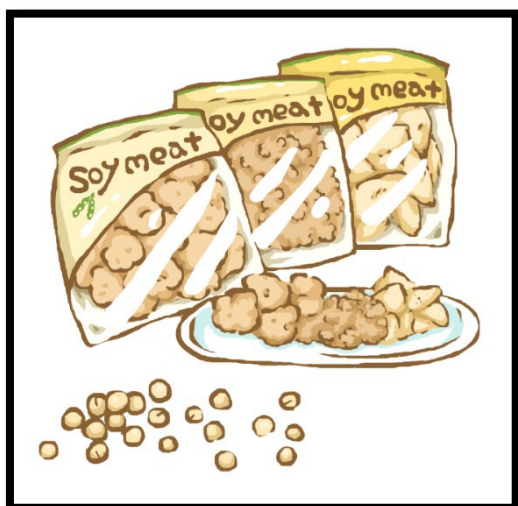
- ◆ 動物性たんぱく質は肉や魚介類から摂取し、植物性たんぱく質は豆類から摂取し、2種類のたんぱく質をバランスよく摂取するには意識的な食事が必要
- ◆ たんぱく質の役割は、血液や皮膚、髪だけでなく筋肉を作る源
- ◆ 大豆製品には良質なたんぱく質が多く含まれているので、筋肉トレーニングなどする方には必須

III 多様な栄養素がある

- ◆ 腸内環境の改善に効果がある食物繊維
これは健康維持には必要ではあるが肉食中心だと不足がちになる。
- ◆ 女性の健康の維持に必要な大豆イソフラボン
女性ホルモンの一つのエストロゲンに似た分子構造を持つ成分
加齢によりその分泌量が減少した場合必要である。
- ◆ その他 カルシウム、カリウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、マンガン、VB1、VB2、VE など含有

IV 使い勝手がいい

- ◆ 販売されている3つのタイプ
 - ①水戻しされ殺菌したレトルトタイプ
 - ②冷凍でそのまま料理できるタイプ
 - ③常温で保存できる乾燥タイプ → 災害時の非常食になる
- ◆ 売られている形状
ブロック、スライス、ミンチなど様々



- ・戻すポイントがわかれば、美味しく食べられる。
- ・ぬるま湯に浸し、熱湯に入れて茹で、十分に水洗いをする。
- ・中心に芯が残らないように十分水分を含める。
- ・大豆の臭みを取りきる。

★さつきクラブでは 「大豆ミート」 について皆さんがどのくらい知っているか、アンケートをとってみました

アンケート結果 (2022. 4/1~4/30)

52 名回答

「大豆ミート」 について

① 聞いたことがある 51 名 聞いたことがない 1 名

→ 【TV・雑誌(33 名) ・新聞(16 名) ・その他(14 名)】

店/スーパー/衛生病院病院食/衛生病院レストラン/友人/大学で学習/SNS

② 知っている 50 名 知らない 2 名

↓

【4~5 年前】 サラダに入っているから

【3~4 年位前から・1 年前・2 年前・15~16 年前から・10 年前・4 年前】

・昭和 44 年衛生病院に入院した時から・産科で・衛生病院で・衛生病院 28 年前、出産時の病院食・店頭・自然食品の店で・出始めのころ食べてみてからよかった ←かなり前から肉が食べられない人から聞きました。

③ どのようなイメージをお持ちですか。

- ・カロリーオフ・大豆だけれどお肉っぽくておいしい
- ・ビーガン・ベジタリアンでも大丈夫なの？
- ・お肉の代わり・ヘルシーで栄養価が高い・健康的なイメージ
- ・3 年位前に食べたが美味しくなかった。今は美味しくなっているかな
- ・ヘルシー・お肉みたい・ベジタリアン向けの食品
- ・健康食品、宗教？
- ・保存出来ていざというときに便利
- ・健康的、たんぱく質、ダイエット食品
- ・健康に良いが美味しくない、パサパサしている
- ・代替え肉、最近美味しくなった
- ・植物たんぱく質、ベジタリアン用
- ・グルテンミートを食べたことがあるが、同じようなものと思っている
- ・ダイエットに利用
- ・家畜肉に替わるたんぱく質として注目の商品
- ・ごく普通の食材の一つになっている
- ・太らない、カロリー少なめ、健康に良い
- ・見た目は肉だが大豆の味がしそう
- ・食べたことないので味が気になる

- ・健康的なイメージ ヘルシー 7名
- ・環境負荷軽減
- ・これからの「食」に大切
- ・なかなかいける。ただし調理法による
- ・一度は試してもいいと思う
- ・豆腐ハンバーグみたいな?
- ・味付け難しそう。使うときはそのまま使えるの?
- ・お肉の代わりにたんぱく質が摂れる
- ・植物性タンパク質
- ・油分少ないのでパサパサした感じ
- ・以前は健康的なイメージであり手に入りにくいというものであったが、最近盛んに報道されているので興味ある
- ・ベジタリアン向け
- ・不自然な感じ 「大豆」のままのイメージがよい
- ・ベジタリアンに便利なのでもっと普及してほしい
- ・肉の替わり、代替え品、肉を食べられない人、タンパク低カロリーなのでダイエット向け
- ・ノンコレステロール、旨味は少なめ
- ・タンパク質がとれるので味が良ければ試してみたい
- ・ヘルシーで近年美味しくなったイメージ

「大豆ミート」製品について

①購入したことがある 22名 購入したことがない 31名



商品名・購入先・値段がわかれば教えてください

- ・高島屋で健康のため購入したが高かった
- ・大豆ミートのサラダ (スーパーで300円くらい)
- ・大豆ミートのナゲット(重蔵)
- ・大豆ミートのナゲット(ニッポンハム)
- ・ハンバーグ
- ・衛生病院の売店
- ・大豆のお肉のフィレタイプ(サミット)
- ・Coop まめからくん パラパラミンチ
- ・竜田揚げ用大豆ミート
- ・大豆ミートバーグ (ピーコック 398円)
- ・テンペ 自然食品スーパー bio 300円くらい
- ・素材として買ったが美味しいと思わなかった
- ・何を作ったかは覚えていない。



あまり目にしない

- ・フリーズドライ、成型されている。それを鳥の唐揚げのように調理
やはり本物の唐揚げの方が美味しい。
- ・オーガニックスーパー
- ・フィレタイプとブロックタイプ（サミット）
- ・グリーンズベジタリアン 大豆そぼろミンチ 1Kg 入り 1490 円

② 見たことがある 39名 見たことがない 14名

- ・生協のカタログなど、スーパー、レストラン、ネット、テレビ
- ・病院（衛生病院の自然食レストラン）、自然食品店
- ・Coop の宅配で、マルエツ、ピーコック、西友、料理雑誌
- ・友達がごちそうしてくれた。スーパーの乾物コーナー
- ・大昔、川越方面の豆腐屋の店先で発見
- ・インターネットの店舗、インターネットサイト

③利用している「大豆ミート」の使い勝手や、「大豆ミート」を使ったおすすめの調理法

- ・このアンケートをきっかけに食べてみます
- ・クリームソースあえ
- ・酢豚
- ・ひき肉を使った料理に加える
- ・プラントベースフード(植物の食材からなる食品)というものもあるんですね
- ・唐揚げ…美味しい肉に近い食感
- ・麻婆豆腐
- ・回鍋肉
- ・野菜あんかけ
- ・ミンチ状のものは、ミートソースに
100%大豆だと少し匂いが気になるので半々で使っている
- ・煮込みハンバーグ
- ・鯖の竜田揚げのように油で焼く
- ・一度使ったきりで、再三使おうとは思わない
- ・お肉に混ぜて使うことができなくて、メインとして単体のレシピを知りたいと思
っているところ
- ・ハンバーグ・タコライス・チャーハン
- ・パスタのミートソースなどに使っている。トマト味に合う
- ・唐揚げは好評。生肉より長持ちする【消費期限が長い】ので助かる
- ・唐揚げは食べやすい、挽肉状にしたもの【ドライ】は他の料理に加えやすい
- ・ミートではなく米の形に加工したものをもらったことがある。お稲荷さんに加工した
ものは美味しかった
- ・年々大豆の独特な臭いが改善されているように思う。トマトソース、キーマカレー、

肉みそ等

★2種類買ってみました。裏面にレシピが掲載。使いやすいそうです



裏面のコメント【表示】

日本は古来から畑の肉といわれる大豆や小麦をゆば、豆腐、麩等に加工し、生命を育んできました。現代の食生活は動物性たん白中心に傾いてきており生活習慣病を引き起こす原因のひとつといわれています。毎日の食卓の中に植物性たん白をお肉の代わりにバランスよく取り入れることにより、皆様の健康維持にお役に立てていただければと心から願っております。

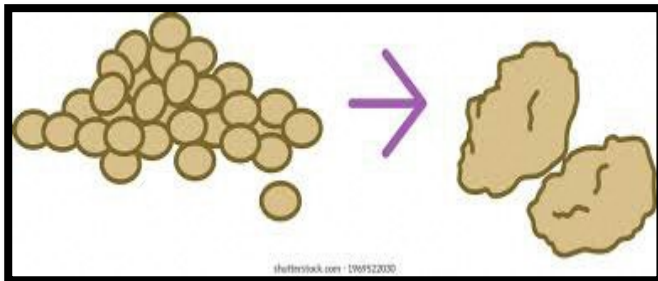
大豆タンパクうすぎり	国産大豆ミートミンチ
名称 植物たん白食品	名称 植物たん白食品
原材料名 分離大豆たん白粉、大豆粉、小麦たん白粉、でん粉（コーン）	原材料名 脱脂大豆（大豆（国産））
内容量 90g	内容量 90g
原産国 台湾	加工者 セブンスデー・アドベンチスト教団
販売者 三育フーズ株式会社	販売者 三育フーズ株式会社
保存方法	直射日光・高温多湿を避け、常温で保存してください。
栄養表示(100g 当たり)	栄養表示(100g 当たり)
エネルギー 342kcal	エネルギー 440kcal
たんぱく質 55.5g	たんぱく質 46.0g
脂質 0.6g	脂質 15.6g
コレステロール 0mg	炭水化物 28.9g
炭水化物 28.6g	食塩相当量 0.04g
食塩相当量 1.0g	

★ 「大豆ミート」を使って料理してみました

調理前の戻し方—— 戻し方が第一ポイント

お湯(約70~85℃)で10~15分戻し、柔らかくなったら水洗いで軽く1~2度繰り返してからよく水分を切ります。戻した後は大きさが1.5~2倍になります。

薄切りの場合は、水切り後油で素揚げして調理することで、お肉に近い食感になり、好みの味付けが可能です。



A ミンチを戻し ジャージャー麺を作りました。



材料【4人分】大豆ミートミンチ：60g タケノコ水煮：100g
干し椎茸：2枚 ネギ：1/2本 ショウガ：2カケ ごま油、サラダ油少々 片栗粉：小2 中華麺：4袋 キュウリ：1/3本 調味料（だし汁1カップ・醤油・砂糖・味噌各大きじ2・ごま油少々）

作り方 大豆ミートミンチの戻し方は上記参照。

- ① タケノコ・椎茸・ネギ・ショウガはみじん切り。キュウリは細切り。調味料を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ショウガ・ネギを炒め、香りがしてきたら大豆ミートミンチを加えて更に炒める。大豆ミートに焼き目がついたら、タケノコ・

椎茸を加え、更に炒める。全体に火が通ったら、調味料を加えて5~6分煮る。火を止めてから水溶き片栗粉を回し入れ、かき混ぜながら弱火にして、とろみがつけば出来上がり。

- ③ 麺をゆで、流水で軽く洗った後、お皿に盛り、ごま油を絡める。
- ④ ③の上に②をかけキュウリの細切りをのせる。

B 薄切りを戻し、回鍋肉 ホイコーローを作りました

材料 【4人分】 大豆ミート薄切り：50g キャベツ：300g(2cm角に切る)
ピーマン：2個(大きく乱切り) ニンジン：50g(薄切り) 塩少々
調味料 (味噌 大さじ1・水 小さじ4・醤油 小さじ1・砂糖 大さじ2/3 ・
ごま油 小さじ1/2)

作り方

大豆ミート薄切りの戻し方は上記参照。

調味料を合わせておく。

- ① 大豆たんぱく薄切りをごま油できつね色になるまで炒め、塩で味付けして皿に移す。
- ② 野菜を炒め、①を加え少し炒め、最後に調味料で全体を絡める。



A Bを試食して

その他、大豆薄切りを使用した酢の物やごま風味も作り試食しました。臭みもなく「美味しい」の一言です。大豆ミートは牛肉や豚肉、鶏肉などの代替肉であるため、一般的な肉料理と同じように使用できますが、下味をしっかりと付けることがポイントです。ぬるま湯にしっかりと浸し、しっかりと水切り。それによりとてもおいしく出来ました。例えばミンチタイプならひき肉を使用するような料理に使うのがいいと思います。具体的には、ハンバーグやミートソース、そばろ、餃子など。また、スライスタイプは生姜焼きなどに向いています。またブロックタイプなら「大豆ミートのから揚げ」も店頭にも並んでいます。準備の際に大豆ミートに含まれた水分をしっかりとしぼり取っておくことで、鶏肉のから揚げよりも早く味がしみ込み、忙しいときにも重宝するメニューのひとつです。保存が出来るので、防災用にも優れています。

★販売しています

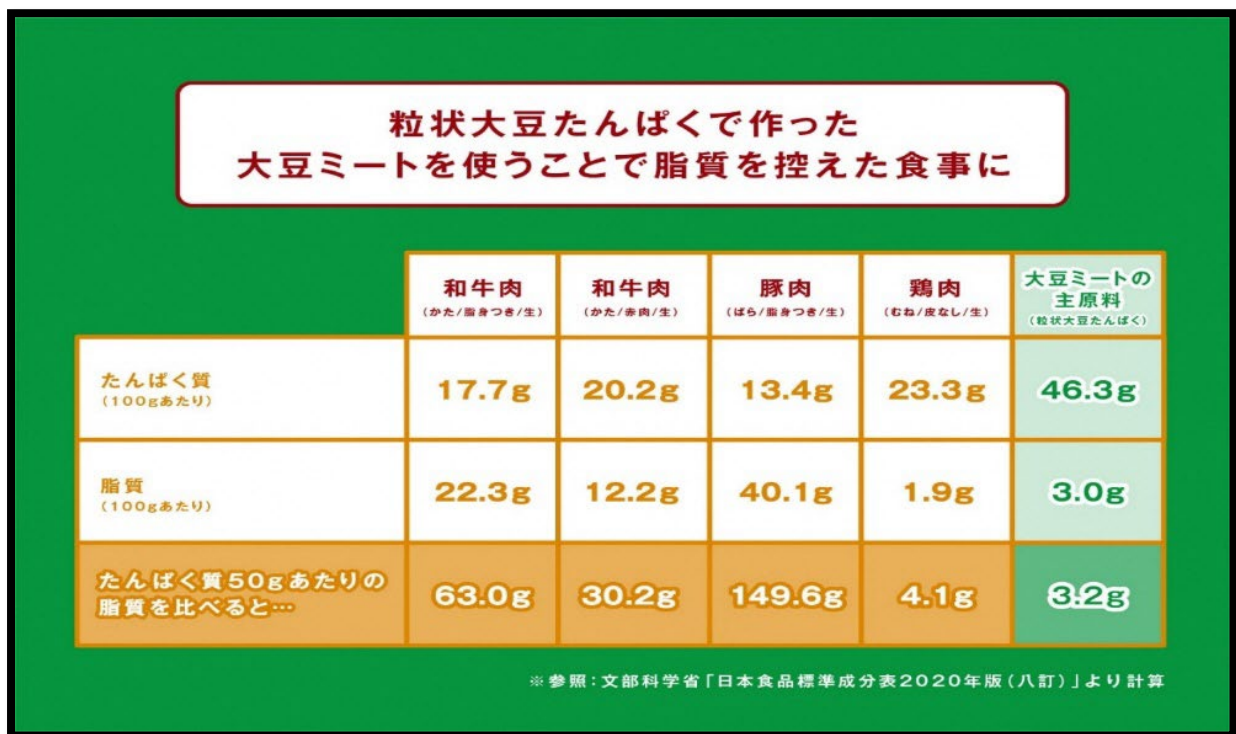
ハムメーカーなどの商品 大豆ミート使用

ハム TYPE ソーセージ TYPE デイナーヴルスト TYPE 麻婆豆腐
和風おろしハンバーグ 唐揚げ・野菜大豆ボール 等

デパートに

大豆ミートの揚げ出し・精進回鍋肉・豆のスパイシーサラダ・畑のお肉豆腐・
大豆ミートナードッグ・大豆ミートの黒胡麻担々麺・NEXT カルビ&すき焼き弁当 等

おいしくて健康的な大豆ミート！ぜひ、毎日の食卓へ



文部科学省 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

大豆ミートはお肉のような食べごたえが味わえるだけでなく、栄養も豊富な
ので、年齢や性別を問わず魅力的な食品です。販売されているラインアップ
や、レストランなどでも大豆ミートを使ったメニューが増えているので、状況
や好みに合わせて選んでみるといいと思います。

終わりに

結構早くから作られているのに、日の目を見ることがなかった大豆食品。使い勝手の良さ、栄養価から研究が進んで、今に至りました。タンパク質の大切さが問われてきた昨今です。企業も「大豆ミート」としての商品開発が進み、スーパーで売られ、家庭の食卓に上り、レストランでもメニューの一つに加わっています。

気候変動、人口増加などから肉や魚などの資源不足も重なり、食のスタイルも変化してきました。それを受けて、企業のめざましい技術革新から、あらたなタンパク質が話題となっています。

大豆は貴重な食品です。天候によって左右されやすい農作物の一つです。今年も6月～7月の豪雨で関東地方の大豆農家が悲鳴を上げています。消費者の大切な食品の被害に対して県、国で一丸となって生産者を大事にしてほしいと思います。

大豆そのものの自給率は7～10%、サラダ油などの原料となる油糧用を除いて食品用に限ると自給率は25%になります。一人一日あたりたんぱく質摂取量80gのうち6gを大豆から摂っています。一人一日たんぱく質供給量は、穀類19g、魚介類13g、肉類16g、牛乳8g、卵6gです。〈農林水産省HPによる〉

将来の世界的な食糧事情から考えて、食肉の一部も大豆たんぱくに置き換えていくことも必要かと思います。体作りにもたんぱく質は欠かせません。肉にも負けないような良質のたんぱく質に目を向けてはいかがですか。

参考文献

- ・ お腹いっぱい食べて内臓脂肪を落とす「大豆ミートダイエット」
著書 池谷敏郎
発行 株式会社オコム
- ・ ニッポンハムグループ広報誌 2022 Rotary 発行 日本ハム株式会社
- ・ FOODIE 未来につなぐ・食・2022 発行 ISETAN
- ・ 大豆ミート研究所 HP より