

“畑の肉”と称されるほど栄養価が高く、多彩な料理に活用できる大豆。

豆腐、納豆、味噌、醤油など、様々な食品に加工され、昔から日常の食事に登場しています。

福島県では約1,500ha(令和6年度)栽培しており、地域ごとに特色のある大豆栽培を行っています。

今回は、大豆製品が私たちのもとに届くまでの流れや、福島県産大豆の魅力をお届けします。

## 大豆製品が私たちのもとに届くまで

福島県産大豆を支える生産者・物流業者・加工業者の方々へインタビュー！  
こだわりを知って、福島県産大豆を味わいましょう。

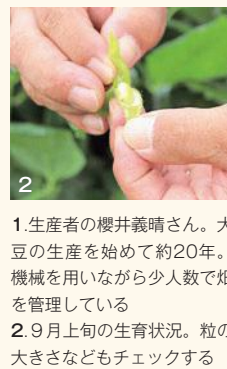
### 1 生産者

#### 桜井アグリサービス

##### こまめな管理、地域との連携でつくる高品質な大豆

南相馬市鹿島区で稲作と畜産を行い、12ヘクタールの畑で「里のほほえみ」を育てる。大豆は比較的暑さに強いが、水分の管理が重要。花が咲く7月下旬から8月上旬は特に水分を要するため、天候や畑の様子、生育状況を観察して、管理を徹底。農家の高齢化が進む中、同地区には活躍する若い世代も多く、日々情報を交換しながら品質向上や収量アップに励んでいる。

〒南相馬市鹿島区江垂字中館7 ☎0244-46-2293



集荷事業者へ

生産者が育てた大豆を集荷するよ！

### 2 物流業者

#### ぶよう 武陽食品株式会社

##### 生産者と加工業者を結ぶ大豆のエキスパート

福島県産大豆を中心に、東北エリアの大豆を取り扱う。倉庫で保管する県産大豆の量は、200～300トン。大豆のノウハウを知り尽くしたスタッフが、加工業者のニーズに合わせた大豆を選定し、配送を行っている。

〒二本松市長命91-6 ☎0243-24-5818



### 3 加工業者

#### NPO 和(なごみ)

##### 福島県産大豆のうまみをぎゅっと閉じ込めた手づくり豆腐

福島県産の「里のほほえみ」を使用して豆腐づくりを行う『和』。地産地消を大切にしたいという想いから、創業時より県産大豆を使用している。豆乳から手作りでおり、豆腐は濃度15%以上と豆の味が濃いのが特長。

〒なごみ第2(豆腐工場・直売所) ☎0243-55-3922  
〒二本松市西勝田字鞍掛21-1 ☎8:00～17:00  
※毎週土・日曜日 ☎あり ☎現金のみ



消費者へ

大豆製品を味わってみよう！

## 県産大豆製品が味わえる「大豆マルシェ」を開催

詳細は、CJ Monmo12月号にて発表します！ 同号では、加工業者の取り組みや商品紹介、大豆を使ったレシピなども紹介予定。



## 大豆の基礎知識

大豆について学びを深めよう！

### おいしい大豆ができるまで

●6月上中旬頃  
種まき



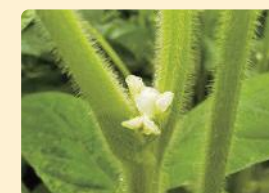
トラクターで畑を耕うんした後に種をまく

●7月上旬頃～7月下旬頃  
培土(土寄せ)



芽が出てから3週目と5週目頃に畝(うね)の間に土を寄せる

●7月下旬頃～8月上旬頃  
開花



小さな花(里のほほえみの特徴は白色)が咲く頃から、さらにたくさんの水分を吸収してぐんぐん成長する

●9月上旬頃～下旬頃  
収穫



さやが膨らんできたら枝豆としても収穫できるよ

●11月上中旬頃  
収穫



完全に葉が落ちた頃に、さやを振って中で豆がカラカラと音がするようにになったらコンバインで収穫する

### 大豆の栄養素

#### 大豆イソフラボン

骨粗しょう症の予防や、更年期障害の緩和が期待できる

#### 大豆レシチン

細胞の構成成分で、脳の働きにも必要！

#### 大豆サポニン

抗酸化作用、抗炎症作用などが期待できる

#### 食物繊維

腸内環境を整える

大豆は、5大栄養素が含まれるスーパーフード！ほかの食品と組み合わせることで、さらに健康効果が期待できる優れたもの。

1日の摂取量を参考に、毎日の食事に取り入れよう。

#### 良質タンパク質

血中コレステロール値の低下や肥満防止などを減少する効果があるといわれている

#### 脂質

多価不飽和脂肪酸は、心筋梗塞の予防などの効果が期待できる

#### 5大栄養素

#### ミネラル

・カリウム  
・カルシウム  
・マグネシウム  
・鉄  
・リン  
・銅  
・亜鉛

#### 炭水化物(糖質)

大豆に含まれる「大豆オリゴ糖」は、腸内の善玉菌(ビフィズス菌)を増やす

#### ビタミン

・ビタミンK  
・ビタミンE  
・ビタミンB1  
・ビタミンB2  
・ビタミンB6  
・葉酸  
・パントテン酸

### 福島県で栽培している品種

#### 里のほほえみ

大粒でタンパク質含量が高く、豆腐や味噌に適している。福島県で最も多く栽培されている品種。

#### タチナガハ

大粒で裂皮が少なく、煮豆や味噌に適している。特に煮豆にした際の食感が良いとされる。

#### あやこがね

大粒で糖質が多く、脂肪が少ないため、味噌づくりに最適。様々な加工食品に利用される。

### 福島県産大豆の栽培状況と県の取り組み

福島県では、「タチナガハ」や「里のほほえみ」等を奨励品種としており、県内各地で生産しています。県産大豆は、味の良さや多様な品種等で評価されており、県として作付けの団地化や機械導入による生産拡大と併せて、更なる品質向上を推進しています。

県としては、生産者と消費者の連携、加工業者との顔の見える関係性の構築などを通じて、地域経済の活性化に貢献することを目指しています。

皆さんの食生活に福島県産大豆をぜひ、取り入れていってくださいね！

福島県 農林水産部  
水田畑作課  
佐藤さん

