

知って得する 大豆ミート話

大豆ミートは、大豆から作った「第4の肉」

最近、テレビで取り上げられたりコンビニ・カフェやスーパーでも売っていたりして目にするようになった「大豆ミート」。大豆ミートという言葉を知っていても、どんな食べ物なのかはわからないという方もいらっしゃるでしょう。

大豆ミートとは、大豆から作られた加工食品のこと。味や食べごたえを肉に似せて作っているため、大豆「ソイミート」と呼ばれています。「牛」、「豚」、「鶏」といった肉に次ぐ、「第4の肉」ともいわれており、肉の代用食品としても知られています。製造方法としては、油分を絞ったあとの大豆粕（だいずかす）を、加熱・加圧して作られています。最近では、本物の肉と味や風味までそっくりなものが作られており、まるで本物の肉を食べているかのような満足感を得られる製品が増えていきます。

大豆ミートの魅力

- ① 低カロリーで高たんぱく
- ② 食物繊維が豊富
- ③ コレステロールフリーである
- ④ カルシウムやビタミンなどのミネラルも豊富

- ⑤ 大豆特有の栄養素も摂取できる
- ⑥ 長期保存が可能

粒状大豆たんぱくで作った大豆ミートを使うことで脂質を控えた食事に

| | 和牛肉 <small>(ゆき/焼きつき/肉)</small> | 和牛肉 <small>(ゆき/焼き/肉)</small> | 豚肉 <small>(ばら/焼きつき/肉)</small> | 鶏肉 <small>(むね/焼き/肉)</small> | 大豆ミートの主原料 <small>(粒状大豆たんぱく)</small> |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|
| たんぱく質 <small>(100gあたり)</small> | 17.7g | 20.2g | 13.4g | 23.3g | 46.3g |
| 脂質 <small>(100gあたり)</small> | 22.3g | 12.2g | 40.1g | 1.9g | 3.0g |
| たんぱく質50gあたりの脂質を比べると... | 63.0g | 30.2g | 149.6g | 4.1g | 3.2g |

大豆ミートの種類

食べ方がわからなくて大豆ミートを購入しづらい、という方もいるかもしれません。大豆ミートはどんな食べ方をすればよいのでしょうか？例えば、ミンチタイプはハンバーグやミートソースや餃子やそばろにするのがおすすめです。ブロックタイプは食べごたえのある塊肉のように、唐揚げやカツなどにするのと、おいしく食べられるでしょう。フイレタイプは、こま切れ肉のような薄切りのタイプなので、生姜焼きや炒め

ものなどに幅広く使うことができます。このように、大豆ミートは普通の肉のように使用することで、どんな料理にも使えます。

ポイント 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、下味をしっかりつけることが必要です。






Instagram

天峰建設の情報・画像が
QRコードで見られます




facebook




株式会社 天峰建設