



ほっぷい すてっぷい

じゃ
JAんぷい
Plus +

2025
Vol. 18

つくるを知ると
もっと、おいしい

特集

日本の食を支える
大豆

JAでは、出荷に合わせて大豆の農産物検査を行っています。生産者が出荷した大豆からサンプルを抽出し、粒の形状、病気や虫害の有無、水分含有量などを検査。JAいわて中央のエリアで生産された大豆は、主にみそや豆腐、納豆などの加工品の原料として使用されています。



①同法人では、岩手県の奨励品種「ナンブシロメ」と大粒で食味の良い「ユキホマレ」の2品種を栽培 ②脱穀負荷の少ないコンバインを導入し、効率的に収穫を行います ③同法人で栽培した大豆を使ったみそは、紫波マルシェにて販売中



検査対象の大豆は大粒、中粒、小粒に分類。農産物検査員の資格をもつ担当者が検査基準に従って厳しくチェックし、検査結果に応じて格付けを行います

注釈

- ※1 連作障害
特定の作物を同じ畑で繰り返し作ることによって起こる生育不良
- ※2 狭畦密植栽培
標準的な畦幅の約60cmに対して20～30cm程度まで狭める方法。茎葉で畦間を早期に被うことにより、雑草の発生を抑える。播種量が多く、収量性は高い

的に栽培する方法です。さらに、連作障害^{※1}を避けるため、異なる作物を順番に植えるブロックローテーションを実施しています。

また、同法人の大豆栽培では、小麦を収穫した後の畑を使って、通常より1ヶ月程度遅い7月に種まきをする「晩播栽培^{※2}」を導入。播種時期が遅く、収量が少ないという欠点を狭畦密植栽培^{※2}でカバーし、雑草対策にもつなげています。加えて、収穫時期が異なる2つの品種を栽培することで、作業のピークと気象リスクを分散するなど、品質・収量の向上に向けて、様々な工夫を凝らしています。

このような同法人の大豆の栽培技術や経営、販売・消費拡大の取り組みに対する評価は高く、第41回全国豆類経営改善共励会(平成24年度)の大豆集団の部において最高位の農林水産大臣賞を受賞するなど、様々な荣誉に輝いてきました。良質な大豆づくりの秘訣について「恵まれた環境に満足しないこと。先輩方から栽培技術を受け継ぎ、基本に忠実に取り組むことを心掛けています」と話す阿部さんは「大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富でヘルシーな食材。ぜひ、たくさん食べてほしいです」と笑顔を見せました。



Profile
農事組合法人 ゆいっこの里犬草
平成16年9月に設立し、農家77戸で構成する農事組合法人。紫波町で米や小麦、大豆、そば、枝豆などを栽培する

ゆいっこの心で 良質な大豆づくり

JAいわて中央(盛岡市・矢巾町・紫波町)のエリアでは、水田の転作作物として、大豆の栽培が盛んに行われています。今回は、紫波町の東側に位置する長岡地域の広大な農地をいかして大豆を生産する紫波町の農事組合法人ゆいっこの里犬草を訪ねました。

技術を磨き、つなぐ
日本の食を支える大豆

昨年、創立20周年の節目を迎えた、紫波町の農事組合法人ゆいっこの里犬草。地域のつながりをしめす「結」の心をモットーに、北上川の東側に広がる約94haの農地で、米や小麦、大豆、そば、枝豆などを栽培しています。

11月上旬、コンバインが往来する大豆畑では、収穫作業のピークを迎えていました。「夏場の暑さの影響で雑草対策に苦労しましたが、例年通りの出来です」と語るのは、同法人で理事・事務局長を務める阿部一さん。元来、大豆は気象条件の影響を受けやすく、その年によって収量の変動が大きい作物。近年の異常気象下で、安定した品質・収量が維持されるといことは、生産者の並々ならぬ努力の積み重ねに他なりません。

同法人の経営の特色は、2年3作。この栽培体系は、2年にわたり、同じ田畑で米や小麦、大豆を連続

手軽で栄養満点！

大豆製品を使った 簡単レシピ



濃厚×すりごまで
濃厚コクうま！

坦々豆腐スープ

材料(2人分)

豚ひき肉	150g	おろしニンニク	小さじ1
絹ごし豆腐	300g	おろしショウガ	小さじ1
無調整豆乳	200ml	豆板醤	小さじ1
すりごま(白)	大さじ2	水	200ml
みそ	大さじ1	ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1	青ネギ、ラー油	適量

- 鍋に豚ひき肉、ニンニク、ショウガ、豆板醤を加えて、中火で炒める
- 豚ひき肉に火が通ったら水を加え、沸騰したら大きめに切った豆腐を入れる
- 鶏がらスープの素、すりごま(白)を入れる。豆腐が温まったら火を止め、無調整豆乳とみそを加えて、沸騰直前までゆっくり加熱する
- 火を止めて、ごま油、ラー油や青ネギを加えて完成



簡単、ヘルシー！
具材でアレンジOK！

おからサラダ

材料(2人分)

生おから	150g	ツナ	50g
キュウリ	1/2本	しょうゆ	小さじ2
ニンジン	1/2本	マヨネーズ	適量
タマネギ	1/4個	塩・こしょう	適量
コーン	50g		

- キュウリ、ニンジン、タマネギは薄くスライスする
- 生おからにツナとコーン、しょうゆを加えて混ぜ合わせる
- ②に水気を絞った①とマヨネーズを加え、よく混ぜる。塩・こしょうで味を整えて完成



詰めて、焼くだけ
カリッと食感！

揚げの納豆包み

材料(2人分)

油揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ2
納豆	2パック	からし	適量

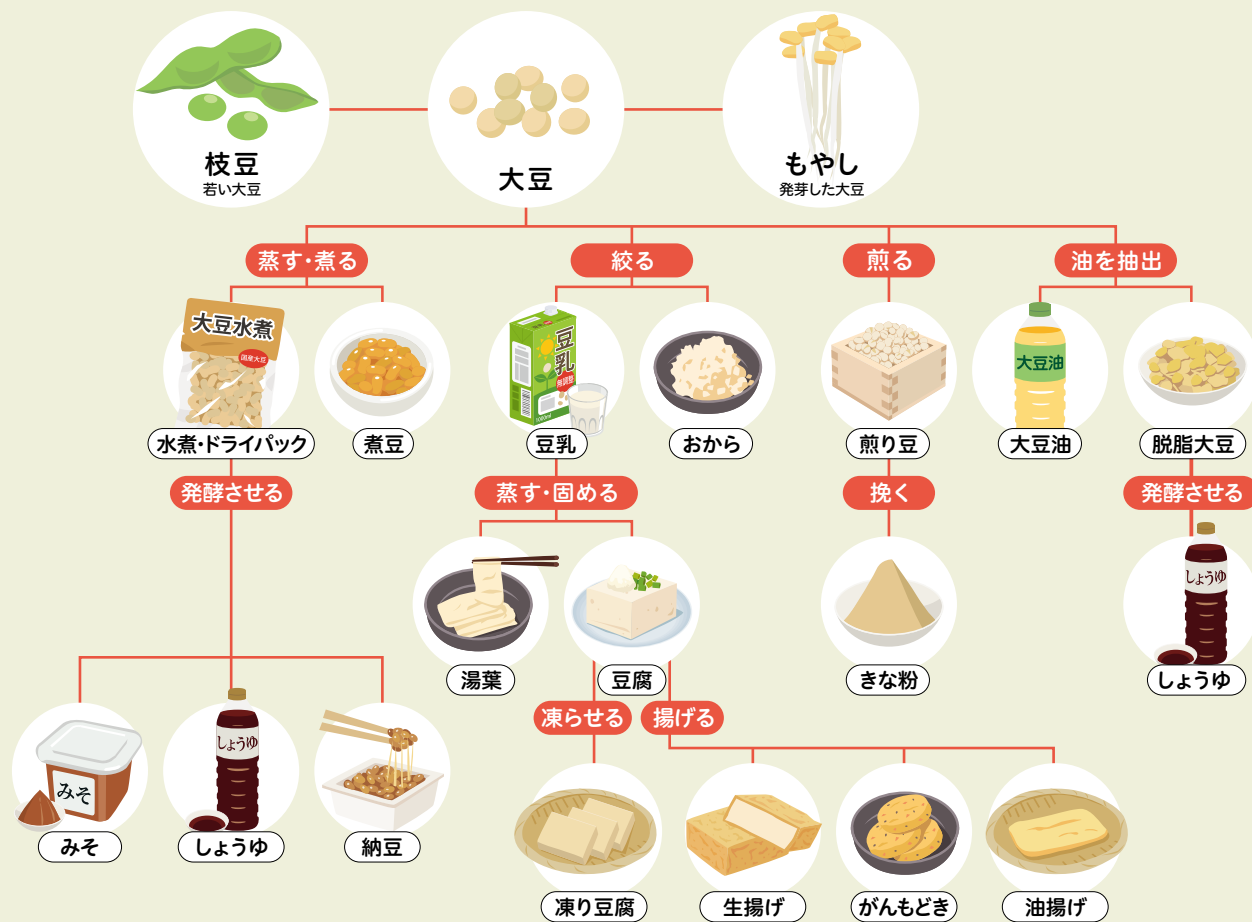
- 油揚げを半分に切って広げる
- 納豆にしょうゆとからしを加えて混ぜ合わせる
- 油揚げに②を詰めて、爪楊枝で口を留める
- 熱したフライパンに並べて弱火でじっくりと焼く。油揚げに焼き色がついたら完成



こんなにあった！

大豆ファミリー

古くから日本で親しまれてきた食材、大豆。豆腐やみそ、しょうゆなどの原料として使用され、加工法によって様々な味、健康効果が期待できる食品に生まれ変わっています。



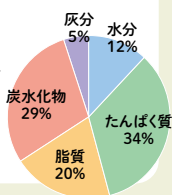
大豆の豆知識

大豆は「畑の肉」！

肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含む大豆は、別名「畑の肉」とも呼ばれています。大豆のたんぱく質は消化吸収率がよく、肉のたんぱく質に比べて低カロリー。その上、体内での合成が難しい必須アミノ酸9種をバランスよく含んでいます。

大豆100g中の栄養成分

出典：日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年(国産・黄大豆・乾)



機能性成分に注目

総コレステロール値を低下させる「大豆レシチン」や抗酸化作用を持つ「大豆サポニン」、腸内の善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」、女性にうれしい働きが期待される「大豆イソフラボン」など、大豆には健康を支える機能性成分が豊富に含まれています。



日本と大豆の歴史

日本へ大豆が渡来したのは、弥生時代。日本最古の書物『古事記』に大豆に関する記載があることや、奈良時代の『風土記』には水田のあぜに大豆を植える様子が記されていることから、日本人の食生活を支えてきた長い歴史がうかがえます。



JA 通信

日本の「食」と「農」の未来を支える

「国消国産」

新型コロナウイルスのパンデミックに続き、ロシアによるウクライナ侵攻は、食料や資材価格の高騰、飢餓の深刻化を招き、世界の食料安全保障を脅かしています。さらに、自然災害や人口増加などの国際情勢が「食」をとりまく環境に与える影響は大きく、食料や生産資材の多くを輸入に頼っている日本の危うさが浮き彫りになりました。「食料は、安く、いくらでも輸入できる」。そんな時代は、もう過去のものになったと言っても、過言ではありません。

いま、JAグループでは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」する「国消国産」を推進しています。

私たちの毎日の「食」の安全安心はもちろんのこと、子どもや孫たちの世代にまで、豊かな実りとおいしい食卓を囲む笑顔が絶えることがないよう、「国消国産」はこれからの「食」にとって、大きな意義をもっています。

多発する自然災害
多くの災害が世界と日本の農業ダメージ

農業生産基盤の弱体化
生産者の減少と高齢化、耕作地の減少がすすむ

農畜産物の輸入増加
輸入増加で食料自給率がさらに低下するおそれ


日本の「食」をとりまく5つのリスク

食料自給率の低迷
食料の多くを輸入に頼っている


世界的な人口増加
世界の人口増加による食料不足

国消国産

国民が必要として消費する食料は



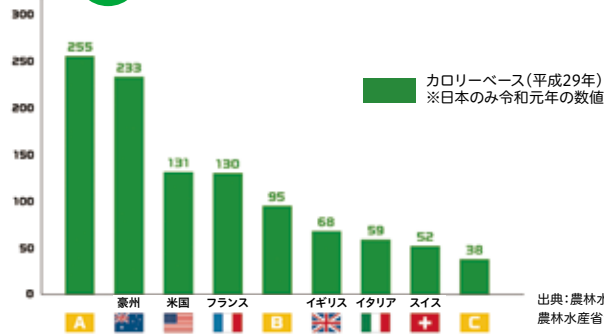
できるだけその国で生産する



国消国産クイズ

日本の「食」や「農業」に関するクイズに挑戦して、「国消国産」への理解を深めてみましょう。

Q1 先進国の食料自給率（カロリーベース）を比較したグラフのうち、日本はA～Cのどれでしょうか？



ヒント

日本の食料自給率は、先進国の中でも最低水準。食料自給率を上げることは、私達の食卓を未来につなぐためにも大切なことです。




解説 答え C


日本は、基礎的な栄養価であるエネルギーに注目したカロリーベースの食料自給率が38%と先進国の中でも最低水準です。食料の多くを輸入に頼っているため、紛争や災害など世界で起きている事象の様々な影響を受けやすくなっています。特に近年は不安定な国際情勢により、国内で食料を生産する重要性がますます高まっています。

岩手県産大豆使用

いちおし商品



平安商店 ちーず豆腐
1個 291円(税込)
クリームチーズのkokと大豆の風味が香る一品。絹ごし豆腐のような滑らかな食感が楽しめます。



3ちゃん矢次工房 3ちゃん味噌生・粋な味
1個(500g) 864円(税込)
1個(1kg) 1,296円(税込)
地元産の原料にこだわり、昔ながらの手作業で丁寧に仕込んだみそは、うま味のある優しい味わいです。



盛岡杉生園 もりおか城下町みそ(ナンブシロメ)
1個(300g) 400円(税込)
1個(900g) 800円(税込)
「ナンブシロメ」と盛岡市産「銀河のしずく」を使用。みそソムリエが監修した味付けで大豆の風味やうま味が味わえます。




サン・フレッシュ都南 サンちゃんもめんとうふ
1丁(450g) 140円(税込)
「ナンブシロメ」100%使用。「サンちゃん」シリーズのもめん豆腐とおからは、サン・フレッシュ都南のロングセラー。


サン・フレッシュ都南 サンちゃんおから
1個(390g) 140円(税込)



地元で採れた「新鮮」「安全」「安心」な農畜産物を豊富に取り揃えております



まめ工房 緑の郷 三角手揚げ
1個(1枚入) 213円(税込)
低農薬で自家栽培した大豆を100%使用。膨張剤などの添加物を加えず作った生地はしっかりと柔らかな食感が特徴です。



まめ工房 緑の郷 がんもどき
1個(5個入) 270円(税込)
工房で作った豆腐を裏ごして具材と混ぜあわせ、油で揚げたがんもどき。大豆本来の味と香りが際立つ、ふっくら仕上げ。

大内商店 盛岡納豆
1個(3パック入) 123円(税込)
こだわりの製法で仕上げた納豆は、中粒ならではの食べ応えのある柔らかな食感です。

イベント情報

2/8(土)～9(日) **ハンバーグフェア**
3/15(土)～20(木・祝) **春のお彼岸フェア**

サン・フレッシュ都南

〒020-0853 岩手県盛岡市下飯岡21-180
TEL:019-637-6801 FAX:019-637-6802
【営業時間】9:00～18:00 【休業日】1月1日～3日、2月末日



Present

読者プレゼント

■応募方法

ハガキまたはJAいわて中央ホームページの応募フォームでご応募ください。希望する賞品の番号(1点のみ)、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、本誌の入手方法、本誌へのご意見・ご感想をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

■応募締切

2025年3月10日(月)消印有効

■応募先

〒028-3453 紫波郡紫波町土館字冲田98-20
JAいわて中央 企画管理部企画課行

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※お客さまの個人情報は、アンケートの集計、賞品の発送、JAいわて中央のマーケティング活動の目的以外に使用することはございません。

応募フォームはこちら



01
Present

「銀河のしずく」
5kg



抽選で
2名様

※写真はイメージです

02
Present

しわもちもち牛
ステーキ肉300g



抽選で
2名様

※賞品はクール便で
発送いたします



実は毎日食べている?
変幻自在な大豆は
煮たり、蒸したり、醸したり
いろんなかたちに姿を変えて
日々の食卓を支えています。
おいしさだけじゃない
大豆の栄養パワーを
いま、あらためて見直そう。



JAいわて中央のSNSでは写真や動画で農業や食の魅力を発信しています



「食農立国」とは

JAいわて中央管内で生産される農畜産物のブランド化を目指した商標登録名です。
JAいわて中央が目指す「食農立国」には、食を囲む人たちと、農業を営む人たちとの繋がりを大切に、「その食卓の向こうに安全・安心で美味しい農畜産物と美しい農村の風景を提供し続けたい」という思いが込められています。

私たちは 次世代につながる美しい農村と豊かな農業継続のため環境を守ります
次世代を担う子供たちに食の大切さを伝えます
地域社会や多くの消費者とのふれあいを大切に訪れたい里づくりを目指します

支所のご案内

営業時間:平日9時~15時
定休日:土・日・祝日

紫波支所 〒028-3307 紫波町桜町字上野沢38-1
TEL:019-676-3619
矢巾支所 〒028-3615 矢巾町大字南矢幅14-109
TEL:019-697-6888

都南支所 〒020-0853 盛岡市下飯岡21-180
TEL:019-638-0075
盛岡支所 〒020-0053 盛岡市上太田上野屋敷2-1
TEL:019-659-0616

JAいわて中央地域コミュニティ誌「ほっぷすてっぷJA'n'bu Plus」2025年第18号

発行/岩手中央農業協同組合 発行日/2025年1月 編集/企画管理部企画課 〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館字冲田98-20 ☎019-673-7480