

打ち豆は、さっと洗うだけで下処理がいらす火のとおりも早いお手軽食材。独特の食感と風味で冬期間に不足しがちな緑色のアクセントが食欲をそそる。味噌汁、煮物、酢の物、炒め物と何にでも使えるが、米沢藩の時代から伝わる置賜地方の郷土料理「冷汁」がおすす。ゆで野菜に各種乾物を煮て冷ました具沢山のお浸しだ。



## 食感、風味、彩りを味わう

枝豆と大豆は生まれと育ちが同じで、未熟で若い夏頃に収穫されたものが枝豆で完熟したものが大豆となる。

県内でも、だだちや豆で有名な茶豆や完熟しても青いままの青大豆など、多種多様な品種が栽培されている。

収穫時期が違うだけで食品分類上、大豆は豆類で枝豆は野菜に分類され、栄養価も大きく異なっている。

	大豆	枝豆
たんぱく質	35.3g	11.5g
炭水化物	28.8g	8.8g
ビタミンA	12mg	110mg
ビタミンC	0mg	30mg
カロリー	433kcal	135kcal

※ 100g中の栄養成分

生まれは同じでも成分が違う枝豆と大豆

# 打ち豆づくり体験

## 農家レストラン なごみ庵

長井成田地区にある「農家レストランなごみ庵」では、11月から3月まで、打ち豆づくりを体験することが可能だ。昔ながらのやり方で、石臼の上に大豆を乗せ木槌で潰す。ちょっとしたストレス解消にもなり、楽しい時間を過ごすことができる。なごみ庵では、通年さまざまな農家体験が可能で、お客様の要望に応じておかみさんが対応してくれる。



店名：農家レストラン なごみ庵  
 住所：山形県長井市成田1445  
 TEL：0238-84-7822  
 営業時間：11:30～15:00  
 （夜の部あり）  
 完全予約制（前日まで）  
 定休日：火曜日  
 駐車場：約10台



大豆保存食

# 打ち豆

## 乾燥 調理時間を短縮する知恵

降雪期に農作物の栽培ができなくなる豪雪地帯では、秋までに収穫された大豆などの食品を冬期間も食べられるように保存食として加工してきた文化がある。

栄養価の高い大豆は乾燥させて保存できる食品だが、乾燥に時間がかかり調理するために水で戻すのにも時間がかかるという手間のかかる食品でもある。これを解決する先人の知恵が打ち豆の製法技術である。

石臼（いしうす）に大豆を置き、木槌（きづち）で潰し、打ち豆に加工することで、乾燥時間を短くし、使うときは熱のとおりが早くなることから調理時間が短縮できる利点がある。

白鷹町の新野さんは、秋まで米や野菜作りに励み、冬場は打ち豆を作っている。新野さんの畑で採れた青畑大豆を村上さん宅にあるローラー機で潰し加工している。このローラー機は昭和22年から使用しているもので70年ものあいだ現役として活躍している。



青畑大豆生産者の新野俊郎さんとみよさん



青畑大豆を加工する村上謙二さん