

まつもと だいでず大作戦

～大豆を中心とした松本の取組み～

松本市には、身近なところでの大豆の栽培や豆腐・みそづくり体験、大豆や大豆製品をおいしく食べる取組みが数多くあります。栽培から消費まで、松本の環境を活かした大豆がつなぐ食育を紹介します。みなさんも、栄養たっぷりの大豆を生活に取り入れてみませんか？

松本はみその生産がさかん！

保育園・幼稚園等での大豆の栽培

宮田保育園



入山辺保育園



のぼら保育園



5～7月
種まき

5～7か月

2～3か月

7～9月

さやが緑のうちに収穫

えだまめ

保育園・幼稚園等でのえだまめの収穫



井川城保育園



波田中央保育園



神田保育園



青大豆のごま和え



青大豆入りそばろ丼



フライビーンズ



豆腐のみそ汁



具だくさんみそ汁



10～12月
さやが乾いて
茶色になったら収穫

だいでず

蒸す・ゆでる

煮豆
蒸し大豆

発酵

みそ
しょうゆ
なっとう

新芽

だいでずもやし



まめまめサラダ

絞る

豆乳

にがりを加えて
固める

豆腐

おから



おからごまクッキー



お豆ナゲット

炒る

いりだいでず

粉碎する

きなこ

きなこ揚げパン



マカロニきなこ



揚げる

生揚げ

厚揚げの肉みそあん



揚げる

揚げる

油揚げ



あぶたま

揚げる

がんもどき

うすく切って冷凍、乾燥

凍り豆腐

凍り豆腐のオランダ煮



豆腐づくり体験



豆腐のふんわりハンバーグ