

なんの花かな？



答え:大豆



大豆

ヒント 1	醤油や味噌、豆腐の原料になります。
ヒント 2	節分の時にまきます。
ヒント 3	質のよいたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と言われています。
主な生産地	安城市、西尾市、岡崎市、弥富市、豊田市
旬	11月～12月
全国生産量順位 (全国シェア)	12位(2.3%) 平成27年産データ
特徴	大豆の花は小さいので目立たないが、よく見ると紫がかったピンクや白でとてもかわいらしい花をしている。畑の作物であるが、愛知県では大半が水田で作付けされており、西三河地域を中心に栽培されている。愛知県で栽培されている大豆の品種は、ほとんどが豆腐などの加工用に使われる「フクユタカ」である。質のよいたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれている。
代表的な料理・食べ方	様々な食品に加工され利用されている。 豆腐、油揚げ、醤油、味噌、納豆、煮豆、大豆油、きな粉、豆乳など
栄養・効能	良質なたんぱく質や三大栄養素の炭水化物、脂質もバランスよく含まれる。その他に、ビタミンB1・E、カルシウム、鉄なども豊富に含み栄養価が高い。