

15 アジアから世界の作物へ

ダイズはいまからすくなくとも5000年くらいまえに、中国で栽培がはじまったといわれている。その後、まわりのアジアの国々にもひろまり、日本でも弥生時代には、栽培されていたらしい。アジアでながい歴史のあるダイズだけれど、現在のおもな産地は南北のアメリカ大陸だ。北アメリカで栽培がふえたのは20世紀に入ってからで、南米では30年ほどまえから本格的な栽培がはじまった。現在では、アメリカ、ブラジル、アルゼンチン、中国が、世界のダイズ生産国の上位をしめているんだよ。日本はざんねんながら、いまでは輸入にたよっているんだ。

しょうゆ は世界の人気者
しょうゆはアジア、なかでも日本の代表的な調味料だけれど、日本以外のたくさんの国々でもつかわれている。しょうゆのうまさ、世界中の人が知っているんだね。だから、ニューヨークやシドニーなどのスーパーでも、買うことができるんだよ。

食用油 として
天ぷら、フライ、ドレッシングなど、食用油は食卓にかかせない。この食用油は、ダイズ、トウモロコシ、ヒマワリ、ナタネなどからしぼるけれど、そのなかでもダイズがいちばんおいしいんだ。世界的にみると、ダイズはしぼって油にされることがおいしいんだよ。また、しぼったあとのカスは、肥料(油かす)や、家畜のエサとしてつかわれているよ。





世界でも注目のダイズ

いままで、ほとんど栽培していなかったアフリカやインドでも、このごろは、ダイズの栽培がふえているんだ。それというのも、これらの国々には、ヒンズー教徒やイスラム教徒が数多くいるからだ。宗教上の理由から、ヒンズー教徒は牛肉を食べないし、イスラム教徒は豚肉を食べないんだね。また肉は穀類や豆類にくらべると値段が高く、まいにち食べることができない。そんなわけで、牛肉とおなじくらい栄養のあるダイズが注目されて、栽培されるようになったんだね。

インク

にもつかわれているダイズの油
ダイズから印刷用のインクがつけられているのをしているかい？ ダイズインクは、石油でつくるインクにくらべると、ぜんに分解しやすいから、環境にあまり影響をあたえないんだね。また、ダイズの油をつかった自動車も、もうすぐ登場するかもしれない。ガソリンよりもダイズ油のほうが空気をよごさないから、もし美

1 ^{はたけ} ^{ぎゅうにく} **ダイズは畑の牛肉だ！**

おコメを主食しゅしょくにしているアジアの国々くにくにでは、おもしろいことに、ダイズをおかずとして食べていることがおおいんだ。たとえば日本にほんには、ダイズからつくった「なっとう」があるよね。おなじようにタイにはトウアナオ、ネパールにはキネマ、インドネシアにはテンペという食べものたがあって、どれも、ダイズからつくられた、なっとうたみたいな食べものだ。ほかにとうふ、みそ、しょうゆ、などダイズからつくられた食品しょくひんや調味料ちょうみりょうが、アジアの国々くにくにでは、おコメといっしょに食べたられているよ。どうしてかな？

はたけ ^{ぎゅうにく} **畑の牛肉**といわれるわけ

3大栄養素だいさいようそということばを、知っているかな？ 人間にんげんが生きていくのに、欠かすことができない3つの栄養素えいようそ、炭水化物たんすいかぶつ(デンプンなど)、タンパク質たんぱくしつ、脂肪しぼうのことだ。ダイズにはこのうちタンパク質たんぱくしつが40パーセント、脂肪しぼうが20パーセントもふくまれているんだ。とうふ100グラムちようぶん(1丁の3分の1)のタンパク質たんぱくしつの量はタマゴ1こにふくまれるタンパク質たんぱくしつの量とおなじなんだよ。これほどたくさん、タンパク質たんぱくしつと脂肪しぼうをふくむ作物はめずらしい。栄養えいようたっぷりのおマメだから、「ダイズは畑はたけの牛肉ぎゅうにく」っていわれているんだね。

コメとダイズの名コンビ

3大栄養素だいさいようそのうち、ダイズにたりないのは、炭水化物たんすいかぶつ(デンプン)だけだ。アジアの国々くにくには、おコメを主食しゅしょくとしているところがほとんどだよ。おコメには、炭水化物たんすいかぶつがたくさんふくまれているから、ダイズといっしょに食べれば、生きるために必要な栄養えいようは、ほぼそろうんだね。だから、いつのまにかアジアの人たちひとは、おコメとダイズを組みあわせて食べるようになってきたんだ。





た
田のあぜそだで育ったダイズ

むかしのにほん日本では、おコメをつくっているのうか農家の人たちは自分たちで食べるために、た田んぼのあぜにダイズをうえていたんだ。そして、あまったぶんを売っていたんだね。こんなふうに、イネとダイズはきょうだい兄弟みたいにいっしょそだに育っていたんだ。ダイズはイネのモミかせきにくらべてくさりやすいから、なかなか化石が見つからないけれど、このふたつのさくもつ作物はたぶんおなじくらいむかしから、ひと人の手で栽培されていたのではな

2 おに 鬼はそと、福はうち、でもなんでマメをまくんだらう？

せつぶん 節分でマメをまくとき、アズキやピーナッツなんかじゃなくて、たいていダイズをまくよね。

マメなら、なにをまいてもよさそうなものだけれど、どうしてダイズなんだらう？

むかしはマメといえばダイズのことをさすくらい、ダイズは食生活しょくせいかつ ちゅうしんの中心だったんだ。

ふだんの食事しょくじにかかせないのはもちろんのこと、いろいろな行事ぎょうじのときにも

ダイズ料理りょうりはかつやくしたんだね。

ぎょうじ 行事の料理

お正月しょうがつに食べるおせち料理りょうりに、ダイズが入っているのをしってる？ 黒くてつやつやした煮豆にまめがあるでしょ？ そう！ あの黒豆まめは、じつはダイズのなまなんだ。それから東北とうほくや長野ながの、山梨やまなしの農山村のうさんそんでは、ひな祭りひなまつりや5月のお節句せつぐに、ダイズを炊きこんだマメ飯まめいや、いったダイズを食べたんだよ。また田植えたうちの時期じきには、ダイズ飯めしや、ダイズをつかったゴ汁ごじをたくさん食べたし、お盆ぼんにはダイズの産地さんちでは、マメコもち、マメ料理りょうり、とうふ料理りょうりがつくられた。秋のおつきみつきみには、エダマメや、エダマメをつかったぬたもち、じんだもちがそなえられたよ。

ま 魔よけ

としてつかわれたダイズ 魔よけまっていうのは、不幸ふこうをもたらす鬼おになんかをおいはらう力ちからをもったものことだ。せつぶん 節分にマメをまくのもそのためなんだね。それから、お正月しょうがつの三が日さんの朝あさ、かまどに火をおこすために、ダイズの茎くきがつかわれたり、門松かどまつの下したにダイズの茎くきをそえたり、奇形きけいのダイズが正月しょうがつの床とこの間まや玄關げんかんにかざられたりと、いろいろなところでダイズをつかう習慣しゅうかんがあったんだね。





くすり
薬にもされたダイズ

ダイズはむかしから薬としても、たよりにされていたんだよ。10世紀の「医心方」という医学書には、食中毒や薬害、産後の病気やからがむくんだときに煮汁をのんだり、顔色がわるいときにきなこ(ダイズを炒った粉)を食べるといい、なんてでているよ。いまでこそダイズには、高血圧や糖尿病をふせいだり、ガン、エイズの発症をおさえる物質があることが、研究でわかってきたけれど、むかしの人たちは、ダイズが健康にいいことを経験でしっていたんだね。そしてそんなダイズのすごい力を感じていたからこそ、魔よけにしたり、健康を願う行事にダイズを食べたり、田植えなど、こいちばんのがんばりどきにダイズ料理を食べたんだ。