

大学農園での体験を
国試的見地からまとめ
ました。

本書まで
あと2ヶ月!!



by ()さんだ 聯子

農園 de 国試対策



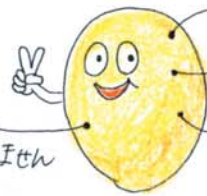
えだめ

～大豆七変化～

加熱により失括する

その他大豆の特徴的な成分

- トリアシニンヒーター ... 生大豆は食べられません
- リポキシゲナーゼ ... この酵素により、不飽和脂肪酸が過酸化脂質となり、その分解であるアラキドン酸 (n-6脂肪酸) が大豆の青臭い臭いの原因となっている。
- リン脂質 (レシチン) 別名: ホスファチジルグリセリン、両親媒性のため乳化する性を有する。
- 配糖体 (サポニン、イソフラボン etc) → 著しい起泡性を有する。
- ビタミンE (特にγ-トコフェロールが多い)
- ビタミンB群、ビタミンK、鉄、カルシウム など



- 20% 脂質 (主成分: リノール酸、オレイン酸)
 - 20% 炭水化物 (主成分: ショ糖、スタキオース、ラフィノース)
 - 30% たんぱく質 (主成分: グリシニン)
- 50%
20%強
- ↑ グロブリンの一種
大豆たんぱく質の大部分はコレ
アミノ酸スコアは
100点!!

豆腐づくり体験

乾燥大豆 2カップ (約300g)
を約3倍の水に浸した。
(約600ml)



浸水



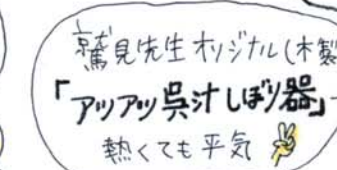
生臭

数回にかけて
ミキサーに
かける

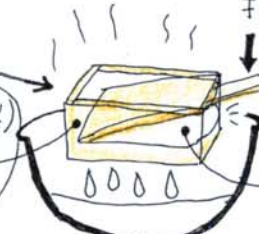


石けんみたいに
泡がぶくぶくだ!!
(サポニンの起泡性)
青臭〜い!!
(大豆中のリポキシゲナーゼによる
反応の最終生成成分 n-6脂肪酸の臭い)

ポイント
はほとんど
が主回さない
こと!!
3回くらい
でOK



「アツアツ臭汁しぼり器」
熱くても平気



豆乳

充填豆腐にはコレ
(にがりの他に、凝固剤として使われるのは、
硫酸カルシウム、グルコニルアラジン など)

MEMO
木綿豆腐
濃度の薄い豆乳を凝固
させ、箱に入れて圧搾。
絹ごし豆腐
濃度の濃い豆乳を箱内で
凝固。よって絹ごしの方が
水溶性ビタミンの含有量多



完成!!

置くこと
約10分
70~115度
まで
あたためる
凝固剤投入



残った
ものは...

～参考～
管理栄養士国家試験
受験必読キーワード集
(女子栄養大学出版部)

