

味な提言

第7回 豆乳の話「デザート、惣菜にも活用」

私の子どものころ、豆乳を毎日予約して買われる近所の方がいて、店でおいしそうに飲んでいかれるのを見ていました。何だか自分も飲んでみたくて、親からもらったものの、子供の舌には全く期待はずれの味だった覚えがあります。

そんな豆乳も、今から二十年前にブームが起き、たくさんの商品が発売されました。しかし、ブームに乗った粗悪品もでき、やがて廃れてしまいました。その時に日本農林規格(JAS)ができ、豆乳の固形分量で「豆乳」「調整豆乳」「豆乳飲料」の3種類に分類され、細かく基準が作られました。その後の業界の努力と、新規参入や新商品の投入で、ここ数年は消費が拡大しています。しかし豆腐屋さんの豆乳と飲料の豆乳では、製法に違いがあります。豆腐屋さんの豆乳はタンパク質を抽出

して固形物にするための途中製品です。それに対し、飲料用の豆乳は飲みやすさがポイントとなるため、独特の臭みが出ないように特別に作られます。大豆に含まれる酵素リポキシゲナーゼは、すりつぶす時に油分と反応して特有の青臭さを作ります。この反応がないように高温水で、すりつぶしたり、酵素を多く含む胚軸を除去したりしているのが特徴です。

面白いことに、日本人はこの青臭くなった豆乳を加熱して、不活性化したときにできる匂いが、豆腐の特有のものとして大好きです。「豆腐に匂い？」と思われそうですが、豆腐を口に含んで鼻から息を抜くと香る匂いがそれです。欧米人はこの匂いが大嫌いですので、現地での製法は、なるべく出ない方法を使います。

米国では、放射線処理で酵素を含まない大豆を開発して豆乳用に使用したりしています。日本では九州農業試験場が開発したエルスター大豆が該当します。わが社でこれを原料に豆乳を作って販売したところ、「味が無い」、「コクが無い」といった意見が寄せられました。やはり、日本人は豆腐の匂いも感じて食べていたのですね。

最近では、専用の機械も発売されていますが、豆乳作りは簡単ですので、家庭でも試して



みましょう。

- ①大豆をよく洗い、一晚水に漬けふやかす
- ②乾燥大豆の六倍の熱水を加え、ジューサーで細かくひく
- ③こし布でおからと豆乳に分ける
- ④豆乳を中火で15分ほど青臭みがなくなるまで煮る。

これだけでおいしい豆乳の出来上がりです。一日に150g程度の豆乳(豆腐)を飲むと、成人女性に必要なイソフラボンが摂取できると言われています。米国のコーヒーチェーン店は、ソイラテが人気だそうです。日本でも、最近はフレッシュジュースのお店で豆乳のジュースも見かけるようになりました。また、各種のデザートや菓子、惣菜にも活用されるようになったことが、20年前のブームとの大きな違いでしょう。ノンコレステロール、高タンパクで有効成分(イソフラボン、サポニン)の多い豆腐屋さんの豆乳を飲みましょう。