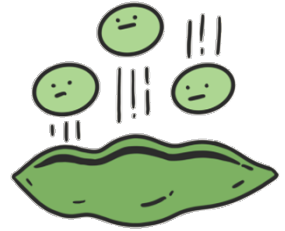
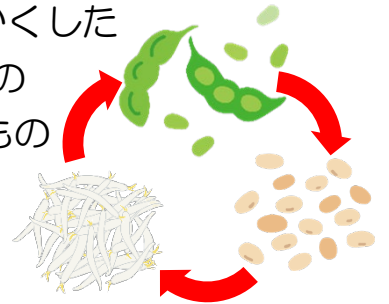


# =色々な食べ方=



「エダマメ」と「ダイズ」、「モヤシ」はすべて同じタネからできます。タネをまき、大きくなる前（未熟・みじゅく）にしゅうかくしたものを「エダマメ」、十分に大きくなり、茶色くかわいたもの（完熟・かんじゅく）を「ダイズ」、ダイズからめが出たものを「モヤシ」とよびます。



## ●エダマメ

ダイズになる前の、わかい緑色の豆をしゅうかくしたものです。ダイズになってからの皮の色で黄豆、白豆、黒豆、茶豆などに分けられます。ゆでたエダマメをすりつぶして加工したものは「ずんだ」とよばれ、おかずやおかしとしても楽しまれています。



エダマメのときはみ～んな緑色

## ●ダイズ

えだまめは長細い形をしています、大きくふくらんでかわくとコロんとまん丸になります。ゆでたりくだいたり、はっこう（び生物の力で分解すること）させたりすることで、豆乳やとうふ、きな粉、しょう油やみそやなっとうなどに変身し、みなさんの口に入ります。

## ●モヤシ

モヤシはダイズだけではなく様々な豆からできます。一番よく食べられている「緑豆もやし（グリーンマップ）」、やや細い「黒豆もやし（ブラックマップ）」、豆がついたまま食べる「大豆もやし」の大きく3つのグループに分けられます。

