

新しい食材「大豆ミート」

野口幹夫

大豆ミートは最近人気を集めている新しい食材です。茅ヶ崎のジャスコの食品売り場で、大豆ミートだけの棚ができていたのを発見、いろいろの種類大豆ミートが並んでいて、いくつかを買ってきました。

日本で生まれた新しい技術食品かと思い調べてみました。

するととんでもない100年も前から欧米でベジタリアンとかさらに進んでヴィーガン主義「人間が動物を搾取することなく生きるべきであるという主義」が、この種大豆ミートの開発を進めていたのです。

最近地球温暖化対策として注目されています。動物の肉を得るのに大量の穀物を消費する。食料危機にもつながるし、莫大な数の家畜のげっぷも地球温暖化の原因にもなると主張され始めています。私はこの地球温暖化対策で開発が促進されたのだとばかり思っていました。

いずれにせよ、新しいうまい食材です。大豆ミートは製造の原理上、出荷されている各種大豆ミートは、乾燥していて、保存がきくので扱いやすいです。食べる前にお湯につけて戻せば、あとは肉のように調理できます。

脂成分が無く、タンパク質と植物繊維が摂取できるので、身体にも良いのです。

お勧めします。

