

大豆ミートの品質

～食味はおおむね好評！料理によって使い分けを！～

商品
テスト

大豆ミートは、植物由来で肉の代わりとして使えることから、「プラントベースミート」とも呼ばれ、食の多様化や環境意識の向上により、近年非常に注目度が高い食品です。

また、栄養面も高たんぱく、低脂質な食品としても注目されています。そこで大豆ミートのたんぱく質、食感や味について調べ、消費者へ情報提供します。

テスト品目

大豆ミート 5 銘柄

- ・No.1、3～5は乾燥タイプ
※お湯又は水で戻すと2～3倍に膨れる。
- ・No.2はそのまま使えるウェットタイプ

テスト項目及びテスト方法

- ・たんぱく質：ケルダール法
- ・モニター試験

大豆ミートで作ったハンバーグ、牛豚合びき肉で作ったハンバーグの2種類を16名のモニターが試食し評価しました。

テストした5銘柄



テスト結果

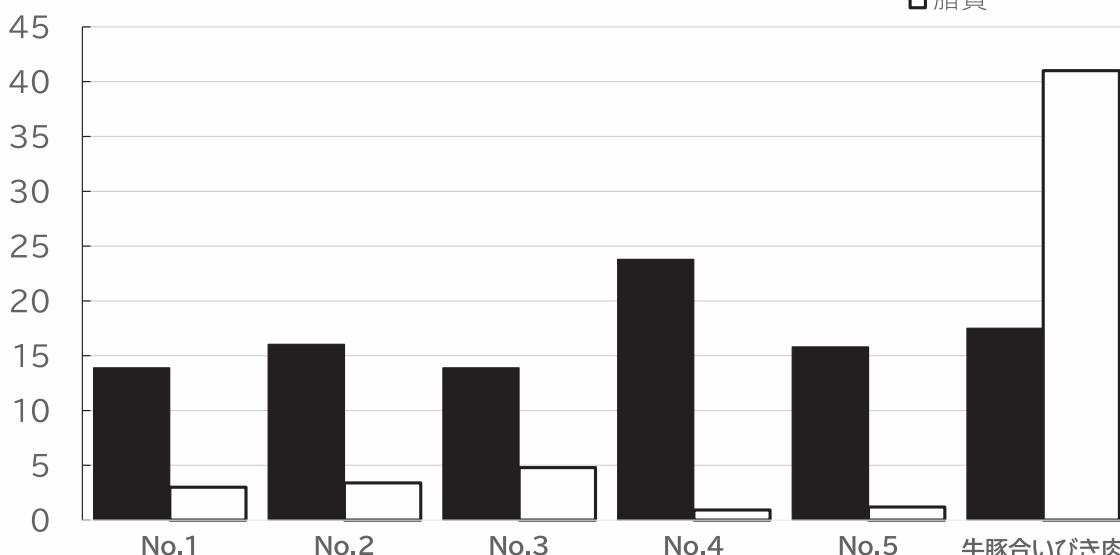
大豆ミートのたんぱく質は13.9 (No.1、3)～23.8g/100g (No.4) でした。

また、一般的に大豆ミートは「高たんぱく、低脂質」な食品といわれるため、栄養成分表示記載の脂質を参照しつつ、実際のたんぱく質の量と比較しました。その結果、全銘柄で参考品の牛豚合いびき肉と同等のたんぱく質を含みつつ、牛豚合いびき肉より低脂質であ

(g/100g)

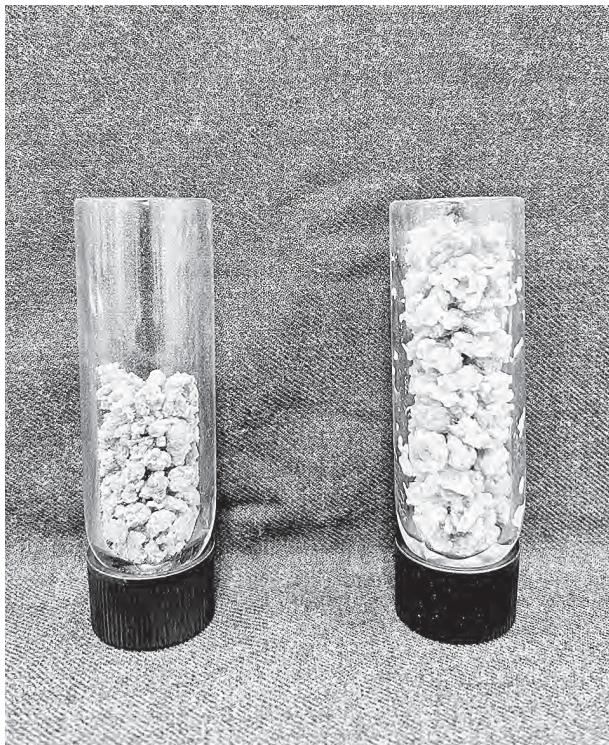
■ たんぱく質

□ 脂質



※No.1、3～5は3倍含水時の測定値を示す。

※脂質は表示値から算出した。



左：含水前の大豆ミート

右：含水後の大豆ミート

ることがわかりました。

No.2以外の銘柄は、食べる際に湯または水で戻すことが表示されており、実際に水を含ませると元の形状から体積として約2倍程度膨らむことがわかりました=写真=。

No.2はウェットタイプであり、湯戻しや水

戻しが必要なく、そのまま食べることができる銘柄でした。

モニターテストの結果、銘柄によっては明らかに大豆を感じたモニターもいた一方、肉に近いと感じるモニターもいることがわかりました。食感については、銘柄間で感じ方が大きく分かれ、「ボソボソしている」や、「肉らしいジューシーを感じた」と回答したモニターもいました。味が淡泊なため鶏肉に近いとの声もあがりました。全体的に食味は好評であり、ひき肉のような形状のため、ボロネーゼや麻婆豆腐などの味の濃い料理に向くのではないかとの意見もあがりました。

消費者へのアドバイス

- ・テストの結果、大豆ミートが「高たんぱく、低脂質」な食品だとわかりました。普段の食生活に上手に取り入れてみるのもよいでしょう。
- ・水を含ませたあとの大豆ミートは保存方法によっては、冷蔵庫の中であってもカビ等が繁殖する可能性があります。早めに消費しましょう。
- ・大豆ミートは銘柄によって調理法に違いがあります。調理方法をよく読んで食べましょう。

テスト結果

No.	商品名	たんぱく質 (g/100g)	原料 原産地等	販売者及び 加工者等	内容量 (g)	購入価格 (円)	購入場所
1	オーサワ オーサワの国産大豆ミート(ひき肉風)	13.9	国産	オーサワ ジャパン(株)	100	537	イオン 札幌 桑園店
2	マルコメ 湯戻し・水切りがいらない大豆のお肉 ミンチタイプ	16.0	国内製造	マルコメ(株)	100	213	
3	ホクレン 北海道産大100% 大豆ミート乾燥 ミンチタイプ	13.9	北海道産	ホクレン農 業協同組合 連合会	100	365	
4	トップバリュ 大豆から作ったミンチ 乾燥タイプ	23.8	国内製造	イオン(株)	100	213	
5	SHOWA まめたん ミンチタイプ	15.8	国内製造	昭和産業(株)	200	321	
参考品	牛豚合いびき肉	17.5	豪州、 ブラジル等	イオン(株)	528	1,014	