



元気、きれい。

…豆のチカラ、再・発・見。…



監 修：近藤 和雄
(東洋大学教授 医学博士)
料理指導：牧野 直子
(料理研究家・管理栄養士)

心とからだの健康のために 豆のチカラを 再発見しましょう。

人類が最も古くから食用栽培したともいわれる豆。古来から人々の栄養バランスを整えるための食材として、大きな役割を果たしてきました。

豆は昔から日本人にとってもなじみの深い食材であり、なくてはならない貴重な栄養源でした。行事食や和菓子などにも使われ、食に彩りを添えてきました。

しかし今日では、暮らしが簡便化し、スピードアップする中で、ともすれば豆の素晴らしさは忘れられがちです。

いつの時代にも人の食生活の原点を支えてきた豆。ストレス社会に暮らす私たちが、心とからだの健康のために、今ここで豆のチカラを再発見してみませんか。

(注)この冊子は、(公財)日本豆類協会の業務の対象である、あずき、いんげん豆、えんどう、そら豆を中心にまとめたものです。



種類もおいしさも、



あずき

主産地は北海道。東北その他の地域でも生産。種皮の独特の赤色が特徴。古来より行事や儀式に用いられ、赤飯、あん、汁粉、和菓子などに使われる。白あんに使われる白あずきもある。

ササゲ属 原産地…日本や中国



大納言 だいなごん

あずき的一种。主産地は北海道、兵庫県、岡山県、京都府。あずきの中でも特に大粒。煮ても種皮が破れないのが特長。主に甘納豆や小倉あんに使われる。

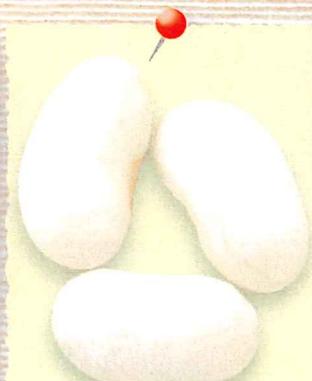
ササゲ属 原産地…日本



虎豆 とらまめ

北海道で生産。種皮の模様とゆで豆のさっくりとした歯ごたえが特徴。「煮豆の王様」といわれる。甘納豆などにも用いられる。

インゲン属 原産地…中南米



大福豆 おおふくまめ

北海道で生産。甘納豆、煮豆、きんとん、和菓子に用いられる。風味があって、くせがなく、多様な料理に使える。

インゲン属 原産地…中南米



えんどう

国産は北海道で生産。カナダ、英国などからの輸入が多い。種皮色は青(緑)、赤、黄の3種類がある。日本では青と赤が使われ、煮豆、甘納豆、あん、煎り豆に使われる。

エンドウ属 原産地…メソポタミア

いろいろな豆たち。

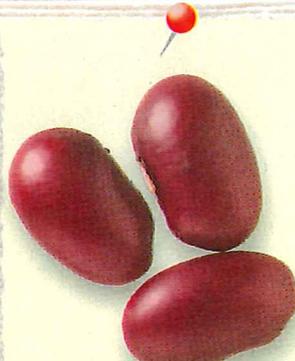
& PEAS



ささげ

主産地は岡山県。あずきに似るが、へその輪模様が特徴。煮ても種皮が切れない。関東では赤飯に用いる。

ササゲ属 原産地…アフリカ



金時豆 きんときまめ

主産地は北海道。代表的な品種は「大正金時」で種皮の赤紫色が特徴。煮豆や甘納豆に使われる。種皮色が赤い品種が一般的であるが、白色の品種もある。

インゲン属 原産地…中南米



手亡 てぼう

北海道で生産。あんは適度の粘りがあり、白あんに使われる。

インゲン属 原産地…中南米



うずら豆

北海道で生産。種皮の模様がうずらの卵に似ている。煮豆や甘納豆に使われる。和風、洋風のいずれの料理にも合う。

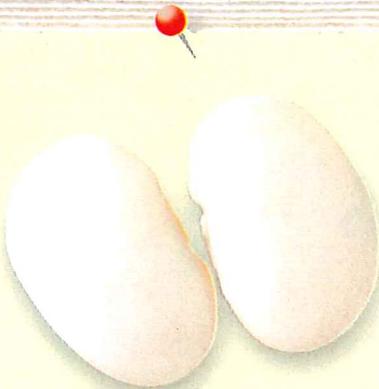
インゲン属 原産地…中南米



紫花豆 むらさきはなまめ

長野県、群馬県、北海道で生産。粒が大きく、煮くずれしないので煮豆や甘納豆に用いられる。

インゲン属 原産地…中央アメリカ



白花豆 しろはなまめ

北海道で生産。皮がやや堅いため、長く煮込んでふくらと仕上げる。煮豆や甘納豆に使われる。

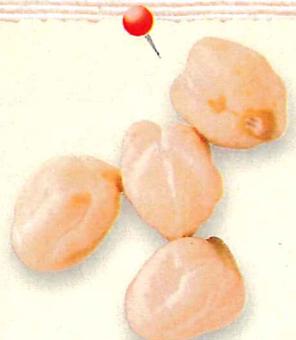
インゲン属 原産地…中央アメリカ



そら豆

国産はごくわずかでほとんど輸入。主な輸入先は中国。フライビーンズ、煎り豆、煮豆、あんなどに使われる。

ソラマメ属 原産地…メソポタミア



ひよこ豆

すべて輸入。主な輸入先はメキシコ。くちばし状の突起がひよこを連想させることが名前の由来とか。ガルバンゾーとも称される。シチューやスープ、サラダなどに使われる。

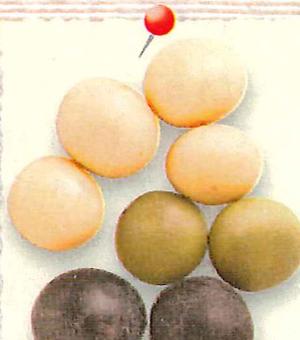
ヒヨコマメ属 原産地…メソポタミア



レンズ豆

すべて輸入。主な輸入先はアメリカ、フランス。扁平な円盤状の形が特徴。虫めがねに使うガラスは、この豆に似ていることからレンズと名付けられた。中東、インドでよく食べられる。すぐに煮えるので、シチューやスープ、カレーに最適。

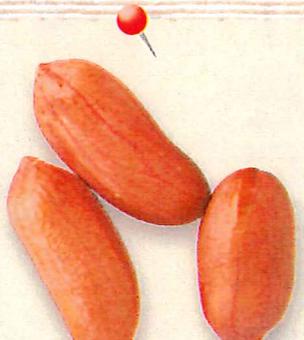
ヒラマメ属 原産地…メソポタミア



大豆 だいず

搾油用と食用がある。食用豆は全国で生産、輸入は中国、米国から。種皮色は黄、黒、緑。たんぱく質、脂肪に富み、豆腐、豆乳、煮豆、きなこのほか、発酵させて味噌、醤油、納豆になる。

ダイズ属 原産地…中国



落花生 らっかせい

国産は千葉県が主産地、主な輸入先は中国。たんぱく質、脂肪に富み、煎り豆、豆菓子、料理用に使われる。

ラッカセイ属 原産地…南アメリカ

※写真の豆は、原寸大です。



今こそ、小さな豆たちの大きなパワーを見直そう。

豆には、良質のたんぱく質、脂肪、炭水化物(糖質)に、ミネラルやビタミン、食物繊維、いま注目のポリフェノールなどがたっぷり。人間のからだに必要な栄養素を充分そなえた、健康食品の代表選手。ひと粒ひと粒に詰められた、この限りない大きなパワーを見直してみると、私たちにとって必須の食品であることがわかります。

豆の栄養成分

 豆の栄養成分は、みな同じではない。— 大きく2つに分類されます。


炭水化物を50%以上含む
でんぷんグループ
あずき、いんげん豆、
えんどう、そら豆など


高たんぱくグループ
大豆、落花生

 糖質は、人間に不可欠なエネルギー源。

あずき、いんげん豆、えんどう、そら豆の炭水化物は50%以上で、大豆や落花生に比べて多くなっています。糖質(=炭水化物-食物繊維)は、消化されてブドウ糖になり、人間にとって必要なエネルギー源になります。

豆100g中に含まれる炭水化物(乾燥豆)



豆にはたんぱく質が豊富。

よくいわれる“良質”のたんぱく質とは、必須アミノ酸をバランスよく、しかも豊富に含んだものをいいます。肉、魚、牛乳、卵などの動物性食品が代表です。

しかし、植物性食品のうち大豆をはじめあずき、いんげん豆、えんどう、そら豆などの豆類も、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。

アミノ酸バランス GOOD!!



必須アミノ酸とは

たんぱく質は20種類のアミノ酸でできており、そのうち体内では合成できないために、食事からとらなければならない9種類を「必須アミノ酸」といいます。

「豆と米」を組み合わせると、アミノ酸バランスがアップ!

たんぱく質の栄養価は、アミノ酸バランスによって決まってきます。必須アミノ酸は、どれか一つでも基準値に達していないものがあれば、効率よく働かないという性質があります。

米には必須アミノ酸のリシンが不足しているため、米単品では含まれているたんぱく質の約6割しか利用できません。

一方、豆はリシンをたっぷり含んでいるため、「豆と米」を組み合わせれば、アミノ酸のバランスが改善され、たんぱく質の利用効率が格段にアップします。これがいわゆる「アミノ酸の補足効果」です。

お赤飯や豆がゆ、豆ごはん、さらにごはんと豆料理など、昔からなじみの深い豆のある食卓。それらは最も相性のよいたんぱく質のとり方であり、先人の知恵なのです。

なお、アミノ酸の補足効果は、ごはんと豆の関係に限ったことではないので、ごはんにも肉類、魚介類等の様々な食品をバランスよく組み合わせる重要性については、言うまでもありません。



 **でんぷんの多い豆は、きわめて低脂肪。**

脂肪のとりすぎは、肥満や糖尿病、高脂血症などをまねきます。

しかし、でんぷん質グループのあずき、いんげん豆、えんどう、そら豆は糖質が主体で、脂肪はきわめて少ない(100g中2g程度)のが特長。これら、たんぱく質を含み、低脂肪の豆は、健康維持やダイエットには適した食品といえます。

豆100g中に含まれる脂肪(乾燥豆)

でんぷんグループ

あずき

2.2g

いんげん豆

2.2g

えんどう

2.3g

そら豆

2.0g

資料/日本食品標準成分表2015

 **豆はカルシウムをはじめ、ミネラルの宝庫。**

からだに含まれるミネラルは、微量ですが、その役割は重要です。

豆はミネラルの宝庫で、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などが含まれています。

なかでも、骨や歯の形成に欠かすことのできないカルシウムや、そのカルシウムとかかわり合って、さまざまな生理機能をコントロールするリンやマグネシウムがバランスよく含まれています。

 **豆にはビタミンもたっぷり。**

豆には、活動の大切なエネルギー源である糖質が豊富に含まれていますが、体内で糖質を分解してエネルギーに換えるには、ビタミンB1が欠かせません。

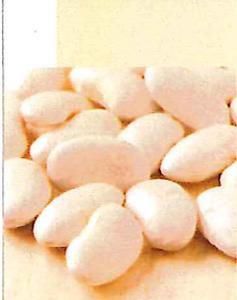
豆はビタミンB1がたっぷりで低カロリーです。また、脂肪の代謝に欠かせないビタミンB2、老化を予防するビタミンEなども豊富です。

もっとgood!
BEANS & PEAS **見直して欲しい“スローフード、豆”。**

手軽なファーストフードが定着し、その影響で、郷土料理や家庭の味が薄れてきています。それに対して、本物の素材の味や手作りの味を大切にしようという主旨のもとに、イタリアの小さな村から始まった「スローフード」運動が、世界へと広がりつつあります。

日本では、消費者の安全・安心のために、“地元でとれた農産物を食べよう”という「地産地消」運動が進められています。食生活を通して、子どもたちの味覚や豊かな感性を育てようという「食育」も注目されています。

いま、私たちの周りでは、さまざまな形で食生活の見直しが行われています。まさに、スローフードそのものといえる質の高い食材・豆で、心もからだも安らぐ食卓としてみませんか。





豆の機能性成分



ビックリ!この食物繊維の多さ。

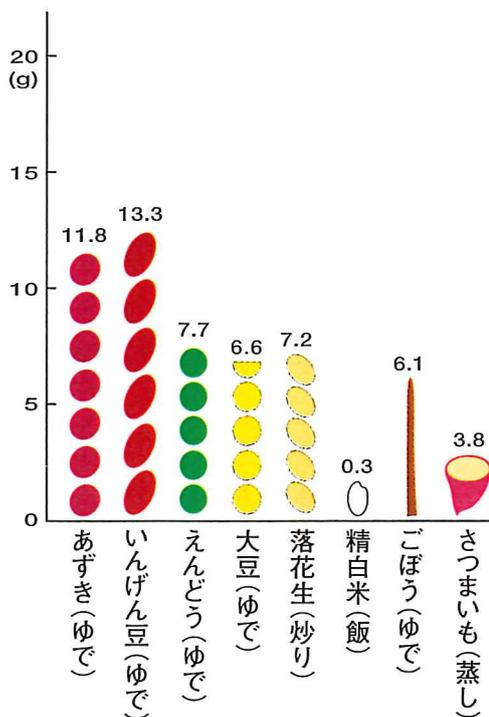
食物繊維は、人の消化酵素では分解されない成分で、「不溶性」と「水溶性」があります。どちらも腸の働きを活発にし、老廃物を排出する効果があります。

豆には、大腸がんの予防効果のある「不溶性食物繊維」と、コレステロール低下作用のある「水溶性食物繊維」の両方が含まれています。

そのうえ豆は、食品の中でも、最も豊富に食物繊維を含んでいます。代表といわれるごぼう、さつまいもよりも、いんげん豆、あずきの方が断然、食物繊維が多いのです。

美容と健康のために、豆料理をおいしくとり入れたいものです。

食物繊維の含有比較 (可食部100gあたり)



資料/日本食品標準成分表2015



話題のポリフェノールもいっぱい。

ポリフェノールは、植物の光合成によってできる色素や苦味成分など。植物自身が害虫や病原菌などから身を守るためのもので、強い抗酸化作用をもっています。

豆はポリフェノールが豊富であり、最近の研究ではあずきのポリフェノールの主体はお茶などと同じカテキン類などであること、さらに、あずき、金時豆など赤い豆の方が、他の豆に比べて抗酸化作用が強いことがわかってきました。

もっとgood!
BEANS & PEAS

うれしい、ホント! 豆をゆでると、食物繊維が増えるの？

食品のなかでも食物繊維が最も豊富な豆たち。その豆をゆでると、元の乾燥豆の水分量から考えると実質的に食物繊維の量が増加するといわれています。なぜなのでしょう。

その理由はまだ研究途上ありますが、でんぷんをもっている豆については、でんぷんの一部が加熱により、レジスタントスターチという食物繊維に変化するためではないかといわれています。これは、うれしい驚きですね。

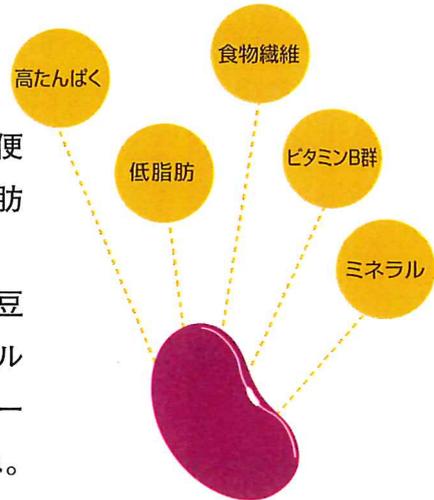
美しい
毎日に **豆**

心もからだも イキイキしたい、あなたに。

豆でダイエットは、もうあたりまえ!

豆は、脂肪が極端に少ない“低脂肪、高たんぱく”で、便通を促し、美容にもよい食物繊維もたっぷり。糖質や脂肪の代謝をアップするビタミンB群も豊富です。

特に、ダイエット中に不足しがちな鉄やカルシウムも、豆類でしっかりと。鉄は貧血を予防するだけではなく、エネルギーを燃焼させるサポート役でもあります。美しくヘルシーなダイエットを目指すなら、“豆食”はもうあたりまえですね。



お肌ピカピカになりたいなら、毎日“豆”を。

永遠の美肌は女性のあこがれですが、それには日ごろから皮膚細胞の新陳代謝を活発にすることがポイント。たんぱく質の構成成分であるアミノ酸は、肌の細胞をつくる原料で、血中アミノ酸濃度が低いと肌の色つやも悪く、カサカサになってしまいます。

そこで、おすすめしたいのが、毎日の豆料理。豆のたんぱく質は良質で、しかも含有量が多いのです。植物性たんぱく質の仲間、日常よく口にする米や小麦粉と比べてみても多いことがわかります。また、肌や髪を美しくするには欠かせない、ビタミンB₂やB₆も豊富です。さあ、豆で見ちがえるようなピカピカのお肌を実現しましょう。

豆はたんぱく質が多い

(100g中に含まれるたんぱく質の量)

精白米
6.1g

小麦粉
8.3g

大豆

33.8g

あずき

20.3g

いんげん豆

19.9g

えんどう

21.7g

そら豆

26.0g

白花豆のラタトゥイユ

材料(6人分)

白花豆(ゆでたもの) 300g

パプリカ(赤・黄色) 各1個：**へたと種を取り、1cm角に切る**

なす 2本：**へたを落とし、1cm角に切る**

玉ねぎ 1個：**1cm角に切る**

オリーブ油 大さじ2

にんにく 大1かけ：**たたいてつぶす**

トマト水煮缶 2カップ

ローリエ 2枚

顆粒コンソメ 大さじ1

塩、こしょう 各少々

ほくほくの白花豆と野菜で栄養もポリウムもたっぷり。
あつあつでもつめた〜くしてもおいし〜い！



作り方

- (1) 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら、パプリカピーマン、なす、玉ねぎを加えて中火にし、しんなりとするまで炒める。
- (2) 白花豆、トマト水煮缶、ローリエ、顆粒コンソメを加えて、煮汁が少なくなるまで煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

1人分

エネルギー 152kcal たんぱく質 5.8g
食物繊維 6.5g 塩分 1.4g

アレンジアイデア

- ひよこ豆にしてもよいでしょう。これらの豆をミックスして使ってもおいしくできます。
- ごはんにもパンにもパスタにも合う一品。オムレツや肉、魚のソテーのつけ合わせにもなります。



パスタと和えて、
ビーンズパスタに。



トマト水煮缶の代わりに
カレールウ、水を加えて煮ると、
ビーンズカレーに。
ごはんに添えてどうぞ。

多忙な
毎日に

豆

しっかりからだのケアをしたい、
あなたに。



コトコトと虎豆と野菜の煮える音、カレーの香りが食欲をそそる。
朝食まで寝かしたら、もっとおいしいスープになります。



豆のエネルギーで、今日もパワフルに。

糖質が不足して血液中のブドウ糖の量が減って血糖値が下がると、神経細胞の働きが鈍くなり、作業効率が上がらなくなります。すると、イライラしたり、無気力になったり、思考力が低下します。

たとえば、忙しいからといって朝食を抜くと、仕事や勉強、運動などの効率が悪くなるのはこのためです。豆とごはんを上手に組み合わせ、エネルギーと栄養をたっぷりとって、今日も元気な一日をスタートさせましょう。

虎豆とたっぷり野菜のカレースープ

1人分

エネルギー 217kcal
食物繊維 8.6g

たんぱく質 9.1g
塩分 1.7g

材料(4人分)

虎豆(ゆでたもの) 300g

ベーコンのうす切り 2枚：1cm幅に切る

玉ねぎ 1個：薄切りにする

セロリ 1本：筋を取って1cm幅に切る

キャベツ 2枚：ざく切りにする

にんじん 2cm：1cm角に切る

オリーブ油 大さじ1

カレー粉 大さじ1(好みで増やす)

水 4カップ

顆粒コンソメ 大さじ1

ローリエ 1枚

塩、こしょう 各少々

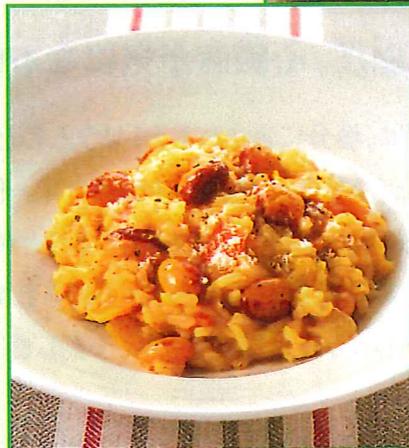
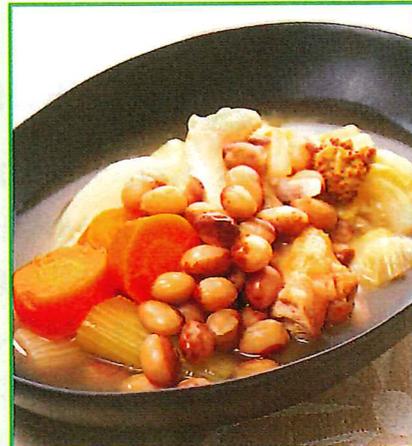
作り方

- (1) 鍋にオリーブ油、ベーコンを入れて炒め、ベーコンの油が出てきたら玉ねぎ、セロリ、キャベツ、にんじんを加えてしんなりとするまで炒める。
- (2) カレー粉を加えて炒めて、全体になじんだら、分量の水、顆粒コンソメ、ローリエ、虎豆を加える。煮立ったらアクを取りのぞき、弱火で20分ほど煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

アレンジアイデア

- 虎豆を金時豆やひよこ豆、レンズ豆に代えてもよいでしょう。
- スープの味つけはカレー粉以外に、ケチャップやシンプルなコンソメ味でもおいしくいただけます。

ベーコンを鶏手羽元に代え、野菜も大きめにざっくりと切って。ヘルシーポトフをたっぷりどうぞ。



ごはんを加えてリゾット風に。



心やすらぐ豆料理で、一日の疲れをとろう。

つい生活が不規則になり、“なんとなく、だるい。疲れがとれない”ということはあるもの。そんなときは、ビタミンB1が不足しているのかもしれませんが。ビタミンB1は、糖質が吸収されてエネルギーに変わるときの補助役。そこで、足りなくなると、エネルギー不足になり、疲れやすく、イライラしやすくなり、むくみや脚気の原因にもなるといわれています。心やすらぐ豆料理で、今日の疲れをとりましょう。



こつしょうしょう

骨粗鬆症の予防にも豆!

インスタント食品や加工食品・・・とかく私たちの食生活は、カルシウムが不足しがち。ミネラルの宝庫である豆には、骨や歯の形成に欠かすことのできないカルシウムも。そのカルシウムといっしょに働くリンやマグネシウムもバランスよく含まれています。多忙な毎日だからこそ、骨粗鬆症の予防もお忘れなく。特に、子どもの頃から豆を食べれば、より効果的です。

明日の健康
のために



生活習慣病を予防したい、 あなたに。



豆で悪玉コレステロールが減らせます。

食物繊維はコレステロールを吸着し、体外に排泄されるため動脈硬化の原因となる血液中のコレステロールを減少します。心臓病や大腸がんなども予防します。

また豆は、豊富な食物繊維の働きによって糖分がゆっくり吸収され、血糖値の急激な上昇を抑えます。さらに、血糖を下げるインスリンの分泌もスムーズになるので、糖尿病の予防や症状の改善に役立ちます。豆は生活習慣病を予防する強力な助っ人ですね。



高血圧、心臓病が気になる前に、豆食を。

高血圧は、塩分に含まれるナトリウムのとりすぎが原因のひとつ。豆に含まれるカリウムは、とりすぎたナトリウムの排泄を助けます。そのうえ豆自体にはナトリウムがほとんど含まれないので、効率よくカリウムを補給することができるのです。

また、豆には心臓病の予防効果のあるマグネシウムも豊富。高血圧や心臓病が気になる前に、毎日しっかり豆料理をとり、予防しましょう。

金時豆と豚肉の甘辛煮

材料(4~6人分)

金時豆(ゆでたもの) 300g

豚こま切れ肉 150g : 3cm幅に切る

玉ねぎ 1個 : 薄めのくし形に切る

にんじん 1本 : 短冊に切る

しめじ 1パック : 石づきを切り落としてほぐす

絹さや 20g : ゆでて斜め千切りにする

サラダ油 小さじ2

A(酒 大さじ1、みりん 大さじ2、砂糖 小さじ1、だし汁 2カップ)

しょうゆ 大さじ2

作り方

(1) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒め、肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒め合わせ、Aを加えて10分煮る。

(2) 金時豆、しょうゆを加え、さらに10分煮て、しめじを加えてひと煮する。器に盛り、絹さやを飾る。

1人分

エネルギー 273kcal

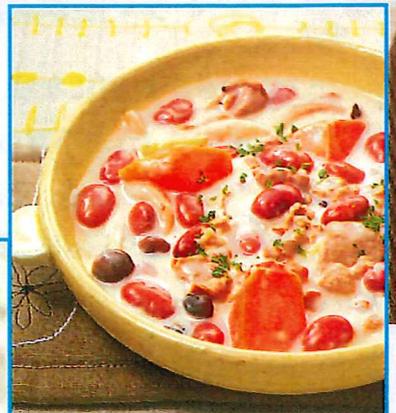
たんぱく質 16.0g

食物繊維 8.8g

塩分 1.8g

アレンジアイデア

- 金時豆を白花豆に代えてもよいでしょう。
- 豚肉を牛肉に代えてもおいしい。



同じ材料でホワイトシチューはいかが!

同じ材料を使ってかき揚げに。

ほっくりと煮込んだ金時豆と豚肉が相性ぴったり。
心落ち着くごはんのおかずです。



豆には、話題のポリフェノールもたっぷり。

生活習慣病や老化の原因のひとつに活性酸素があり、その害から身を守る抗酸化物質を積極的にとることが、これらの予防に役立ちます。抗酸化物質であるポリフェノールは、活性酸素を抑制し、老化の予防をはじめ、動脈硬化、殺菌作用、発がんの予防、脂肪の吸収の抑制などが期待できます。豆は抗酸化物質であるポリフェノールをたっぷり含む食材です。

未来を担う子どもと

豆

自然の恵みである豆を、 これからの子どもたちへ。

 日本の食文化の代表である豆を、もっと子どもたちへ。

台所でコトコトとつくる煮豆は、ほんの少し前までは日本人になじみの深い惣菜のひとつでした。また、正月の黒豆、行事食や和菓子に使われるあずきなどのように、豆は日本人の食生活と深く結びつき、喜びを与えてくれました。そのうえ、肉食をすることが少なかった日本では、豆は保存しやすく、貴重なたんぱく源でもあったのです。

このように長い歴史をもち、人々の暮らしと密着してきた豆。次世代の子どもたちに、元気の源である豆と親しむ食文化を伝えることは、とりもなおさず豊かな心と健やかなからだを育む基本といえるでしょう。

あずき&さつまいものおにぎり

材料(6人分)

米 3合： 洗ってザルにあける

あずき 100g

さつまいも 200g : 1cm角に切る

うす口しょうゆ 小さじ2

水 適宜

塩 適宜

作り方

- (1) 鍋に、あずきとその4倍量の水を加えて火にかけ、沸騰させる。2~3分ほど強火でゆでて、ゆで汁を捨てる。再び4倍量の水を加えて火にかけ、ゆっくりとさし水をしながら煮る。この後、炊飯するのでやや硬めにゆで上げ、ザルにあける。この時、あずきの煮汁を1/2カップ分取り分けておく。
- (2) 炊飯器に米と取り分けておいたあずきの煮汁、うす口しょうゆを加え、さらに水を足し、米3合分の水分量に調節する。そこへ、さらに1カップの水を加える。
- (3) (2)に、ゆでたあずき、さつまいもを加えて炊く。炊き上がったら、よく混ぜ、手塩をして三角ににぎる。

アレンジアイデア

- ぜんざいをつくり、蒸したさつまいもを加えた「さつまいも入りぜんざい」に。
- あずきとさつまいもごはんの水を加えて煮て、雑炊に。
- 煮たあずきに蒸したさつまいも、砂糖を加え、寒天で固めて和風デザートに。

あずき入りで、栄養満点。
成長期の子どものおやつや食事にも。



1個分

エネルギー 180kcal
食物繊維 2.0g

たんぱく質 4.2g
塩分 0.2g

あずき蒸しパン

材料(6個分)

あずき(甘く煮たもの) 60g

ホットケーキミックス 50g

卵 小1個

牛乳 大さじ2

サラダ油 大さじ1

作り方

- (1) ホットケーキミックスに卵、牛乳、サラダ油を加えて混ぜ、なめらかになったらあずきを加える。
- (2) プリンカップに紙カップを入れ、(1)の生地を7分目まで入れて、蒸気の上上がった蒸し器で15分ほど蒸す。

アレンジアイデア

- あずきは白いんげん豆の甘煮やうずら豆に代えてもよいでしょう。



あずきがほんのり甘い蒸しパン。
なつかしくって新しいおやつメニューです。

1個分

エネルギー 90kcal
食物繊維 1.0g

たんぱく質 2.7g
塩分 0.1g



将来の子どもの健康のために、
豆料理のあるよい食習慣を。

最近では、子どものときから動物性脂肪のとりすぎ、野菜や豆類などの食物繊維の不足、インスタント食品、レトルト食品などに偏った食べ方などが影響して、肥満、高コレステロール血症や動脈硬化症の予備軍といわれる子どもが増え続けています。

子ども時代に身についた食習慣は、大人になっても変わらないといわれます。子どもの健康づくりは、明日の日本の健康問題なのです。生活習慣病を増やさないためにも、子どもの頃からよい食習慣でありたいものです。

高たんぱく、低脂肪で、ミネラル、ビタミン、食物繊維など、ギュッと栄養いっぱい豆料理。学校給食では、健全な子どもの発育・成長のために豆の大切さを見直し、いままで以上に豆の献立を増やす動きが始まっています。

そこで、家庭においては、心とからだにやさしい豆料理をもっと食卓にお願いします、おかあさん——。



ポイントをおさえれば、 あとはカンタン豆料理。

豆の栄養成分をまるごと、おいしく食べるためには、次のポイントが不可欠です。

POINT 1 まず、豆を洗う。

豆は、さっと洗って水に浸します。そのとき、浮いた豆は取り除きます。

POINT 2 基本は、豆を水に浸して、もどす。

●いんげん豆、えんどうは、水でもどしてからゆでる。

豆を上手にムラなくゆでるには、まず水に浸してもどすこと。水の量は豆の3~4倍。

浸す時間は、春と秋は3~4時間。気温、水温が高い夏はやや短めに、冬はもどりが遅いので一晩(約8時間)くらいが目安。水浸しは長すぎると、皮がさけて、かえって煮えむらのもとになります。



・金時豆 ・うずら豆 ・虎豆 ・大福豆
・白花豆 ・紫花豆
・赤えんどう ・青えんどう ・ささげ

●あずきは、洗ってすぐにゆでてよい。

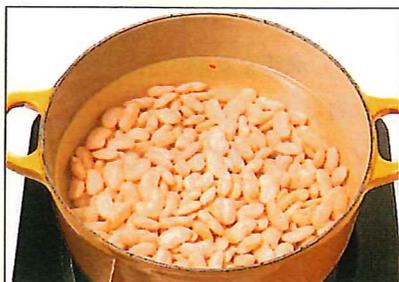


POINT 3 ゆでるための水加減は。

豆をゆでるときの水加減は、豆の量の4~6倍を目安に水を入れます。

POINT 4 なーんだ、カンタン! 乾燥豆の基本のゆで方。

ふっくらとふくらんでゆで上がった豆。このおいしさは、まさに自然の恵みです。さあ、面倒がらずに、ゆで方をマスターしましょう。思いのほか、カンタンですよ。美容と健康によい豆料理のための基本です。



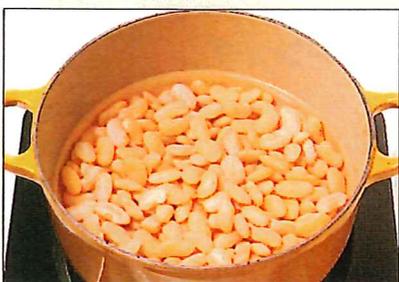
①豆をゆでるときは、つけ汁ごと火にかけます。鍋は厚めで、煮こぼれしないよう深めのものを使い、フタをしないで煮ます。



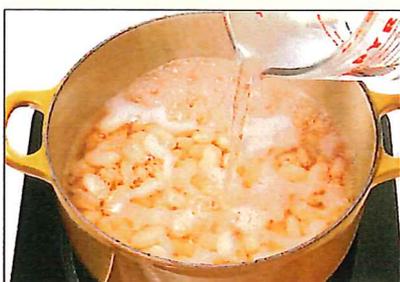
②強火で沸騰するまで加熱します。



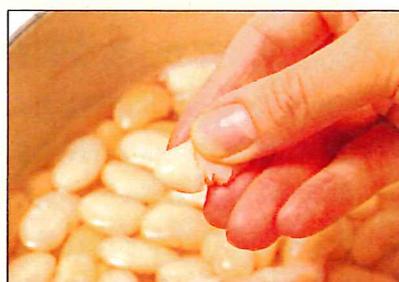
③煮立ったら豆をザルに取り、あくを含むゆで汁はいったん捨てます。



④新たに豆が十分かぶるくらいに水をたっぷり加え、中火にかけます。



⑤煮立ってきたら、温度を下げるために1回差し水をします。その後、火を弱め、落としぶたをしてコトコトと煮ます。



⑥ゆで加減をみるには、豆を指先でつまんでみる。つぶれるくらい柔らかくなったら、ゆで上がり。ゆで時間は、豆の種類により異なりますが、1時間～1時間30分くらいです。

もっとgood!
BEANS & PEAS

豆をゆでるとき、途中の差し水の効果は?

沸騰し始めたら差し水をしますが、その水の量は鍋の中の豆+水と同じくらいの量が必要。豆の皮に熱水が浸透し膨張してくると、豆の中まで熱水が浸透するのが難しくなります。しかし、差し水をするとお湯の温度が50度以下になります。温度が下がれば、豆の中まで温水が浸透し、豆全体がふっくらと柔らかく炊けます。

こんな手抜きも、豆料理の裏ワザ!

圧力鍋や魔法瓶を使って、豆をらくらくゆでよう!

豆250gをさっと洗って、豆の3~4倍量の水に浸します。
(浸す時間は「p.15 Point 2」を参照)



圧力鍋 煮えすぎに要注意!

圧力鍋に豆と水4カップ(水面が鍋の半分になるように)を入れ、強火にかけて沸騰まで約3分。圧力がかかってからは弱火にして3~4分加熱し、火を止めます。圧力が下がって、鍋が開けられるようになるまで置いておきます。圧力鍋は省エネと時間短縮にはもってこい。でも、煮えすぎには注意しましょう。

魔法瓶 これぞ手間いらず!

80度の状態を2時間以上保てれば、長時間コトコト煮るのと同様になるという“保温の原理”を応用したのが、魔法瓶を使う方法。豆と沸騰した湯を魔法瓶いっぱいまで入れます。そのまま2時間放置すると、80度の状態がキープできるので、豆が柔らかく煮えるという、まさに手間要らず!

一度にたっぷりゆでて保存。これで、どんな豆料理もOK!

● 冷蔵保存か、冷凍保存を。

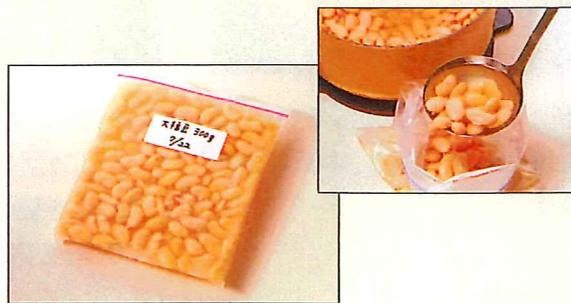
ゆで上がった豆は密閉容器に小分けし、日付けを書いて冷蔵保存か冷凍保存します。冷蔵保存なら夏場は2~3日で、冬場は3~4日で使い切りましょう。冷凍保存ならフリーザー用のポリエチレン袋に小分け



して、1カ月で使い切るのが目安です。

● ゆで汁ごとフリージング

豆をやわらかくゆで、ゆで汁ごと小分けして冷凍保存すれば、豆の風味を保てて、再加熱後の調理もスピーディです。



もっとgood!

BEANS & PEAS

トッパアスリートをサポートする“豆食”。

強じんな肉体と精神で、“より速く、より強く”と挑むアスリートたち。スポーツ科学からとらえた運動と食生活との関係は重要で、“勝つためには、何を、いかに食べるべきか”という研究が急速に進んでいます。

いま、トッパアスリートに不可欠とされているのが豆。ひとつの食品でほとんどの栄養素をそろえているうえに、“高たんぱく、低脂肪”など、野菜や肉、魚介類にはない総合能力をもっていること。しかも他の食品と組み合わせることで、より相乗効果を生むことなどが選ばれる理由なのです。

アツという間に豆料理！ 加工豆の種類と特徴。

多忙な毎日、加工豆や調理済みの豆を上手に利用するのもワザのひとつ。その種類と特徴、料理法などをあげてみましょう。



豆の加工方法には、「水煮」と「蒸し煮」があります。

水に浸し、吸水させた豆を、水からゆでたものが「水煮」。やわらかく煮えているので調理しやすいという利点があります。

水に浸し、吸水させた豆を蒸気釜に入れて、高温の水蒸気を送り込んでゆでたものが「蒸し煮」。水煮より、豆の栄養分の流出が少ないのが特徴です。

パッケージは、「缶詰」と「プラスチックフィルム容器」。

● 経済的で使い置きにおすすめの「缶詰」。

水煮や蒸し煮にした豆を缶に入れ、液汁を加えない缶詰は、「ドライパック」と表示されています。国産品に多く、あずき、金時豆、大豆などがあります。

また、水煮した豆を液汁とともに缶詰にしたものは、「水煮」と表示されています。輸入品に多く、レンズ豆、白いんげん豆などがあります。

ちなみに、水煮したあずきを缶に入れ、糖液とともに缶詰にしたものは、「ゆであずき」と表示されています。

料理のバリエーションが広がる缶詰の豆。

レンズ豆でスープに、白いんげん豆で缶汁ごと加えてシチューやパン食のおかず。また、豆の多くは薄い塩味で程よい歯ごたえがあるので、調理の仕上げに混ぜるだけで充分。サラダや和え物、炒め物、かき揚げの具に混ぜるなど広く使えます。



● 量が程よい「プラスチックフィルム容器」。

水煮や蒸し煮にした豆をプラスチックフィルム容器（袋）に入れて密封したもの。豆だけのもの、液汁とともに充填したもの、液汁を入れずに真空パックしたものなど。多くは「ドライパック」と表示されています。

上手に利用すれば、手抜き料理の強い味方。

味付けされた五目豆や煮豆はおかずの一品に。汁気のあるものは、少し水を加えて煮物に。また、ミキサーでつぶしてピューレにして育児食に。パンケーキなどの種に混ぜたものは、子どものおやつにもぴったりです。



豆について、もっと知りたいときは

豆類全般

(公財)日本豆類協会 TEL.03-5570-0071 FAX.03-5570-0074
URL. <http://www.mame.or.jp/>

豆類の生産流通

北海道農政部 生産振興局 農産振興課 TEL.011-231-4111 (代表)
URL.<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/nsk>

ホクレン農業協同組合連合会 TEL.011-232-6219
農産事業本部農産部雑穀課
URL.<http://www.mame.hokuren.or.jp/>

全国穀物商協同組合連合会 TEL.03-6228-3970 FAX.03-6228-3971
(豆類の間屋団体)

豆類の試験研究

北海道立総合研究機構 十勝農業試験場 豆類グループ
TEL.0155-62-2431 (代表)
URL.<http://www.agri.hro.or.jp/list/agricultural/research/tokachi>

北海道立総合研究機構 中央農業試験場 作物開発部作物グループ(畑作)
TEL.0123-89-2001 (代表)
URL.<http://www.agri.hro.or.jp/list/agricultural/research/chuo>

豆類加工関係団体

日本製餡協同組合連合会 TEL.03-5327-5621 FAX.03-5327-5641
(製あん事業者団体)

全国和菓子協会 TEL.03-3375-7121
URL.<http://www.wagashi.or.jp>

全国調理食品工業協同組合(佃煮・煮豆・惣菜等事業者団体)
TEL.03-6807-7576
URL.<http://www.zenchoshoku.or.jp/>

一般社団法人日本ピーナッツ協会(煎豆・豆菓子等事業者団体)
TEL.03-6903-4273 FAX.03-6903-4274
URL.<http://www.peanuts-jp.com/>

公益財団法人 日本豆類協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル4F
TEL. 03(5570)0071 FAX. 03(5570)0074
URL. <http://www.mame.or.jp/>