

伝えたい

和の豆料理

作り続けたい日本の豆料理

12



和の豆料理は、日本のおいしい文化です。

古くから日本では、豆のおいしさと滋養を行事に、健康に、日々の暮らしに活かしてきました。そうした豆料理を含む「和食」の伝統的な食文化は、後世へ伝えるべき大切な財産であるとして、2013年にユネスコの無形文化遺産として登録されました。親から子へ、子から孫へ、料理上手からビギナーへ：伝え続けたい、作り続けたい和食の伝統的な豆料理を、どなたにも作りやすい、わかりやすいレシピでご紹介いたします。

豆のお料理は、季節の行事や人生の節目を支えてきました。お彼岸のぼたもちやおはぎ、おめでたい席でのお赤飯など、豆は暮らしの節目、大切な行事を支えてきました。豆は、日本人が菜食中心の食生活だった昔から変わらない、貴重なタンパク源。ずっと大切に作られてきた五穀のひとつでもあります。

豆は健康づくりに欠かせない、ヘルシーな食品です。

豆類は良質のタンパク質を豊富に含み、現代人に不足しがちなビタミンB群や食物繊維、ミネラルやポリフェノールも効率よく摂ることができヘルシーな食品です。四季折々の豆料理を楽しんで、ご家族の健康づくりにお役立てください。

◎この冊子のレシピでご紹介している豆のいろいろ *写真の豆は、実物大です。



あずき



金時豆



虎豆



赤えんどう

作り続けたい
日本の豆料理

12



大納言



大福豆



紫花豆



青えんどう

- ① 赤飯(炊きおこわ)「大納言」…3
- ② かんたん赤飯 甘納豆赤飯「金時豆」…4
- ③ あずき粥「あずき」…5
- ④ 豆ごはん「青えんどう」…6
- ⑤ 甘煮「虎豆」…7
- ⑥ 含め煮「紫花豆」…8
- ⑦ いとこ煮「あずき」…9
- ⑧ 五目豆「金時豆」…10
- ⑨ おこと汁「あずき」…11
- ⑩ 豆きんとん「大福豆」…12
- ⑪ みつ豆「赤えんどう」…13
- ⑫ ぼたもち「あずき」…14

*表紙写真／おはぎ 優秀和菓子職 長谷川 徹

赤飯

(炊きおこわ)

あずきやささげ、大納言ともち米でつくる「赤飯」。昔から、赤い色には災いを避ける力があるとされ、誕生日や入学・卒業式、節句などのお祝いやお祭りに欠かせない、行事食となっています。豆の香りともち米の食感は日常食としても人気です。



1人分
324
Kcal

塩分 0.5g

材料(2人分)

大納言(乾燥) …… 30g(1/5カップ)
もち米 …… 150g(1合)
豆のゆで汁+水 …… 160ml(4/5カップ)
黒ごま …… 2g(小さじ2/3)
塩 …… 1g(小さじ1/6)

* ささげ、あずきを使うこともできます。

作り方

- ① 大納言は水洗いし、4~5倍の水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし20分ゆでる。ときどきお玉で豆をすくって、空気に触れさせると、ゆで汁の色が良くなる。
- ② ①のゆで汁と豆を分ける。
- ③ もち米は研いで、水気をきる。
- ④ 豆のゆで汁に水を足して規定の分量にし、もち米とともに炊飯器に入れて30分おく。
- ⑤ ④に②の豆を入れて普通に炊く。
- ⑥ 黒ごまは炒って、塩を加える。
- ⑦ ⑤をサックリと混ぜ、器に盛り、⑥を振る。

かんたん赤飯

【甘納豆赤飯】

北海道をはじめ、青森県や山梨県の一部などで伝えられてきた「甘納豆赤飯」。もち米とうるち米を半々くらいに合わせ、甘納豆を混ぜてつくる手軽なお赤飯です。家庭の味の工夫から生まれたといわれ、そのやさしい甘さは、子どもから大人まで、広く愛されています。



1人分
366
Kcal

塩分 0.9g

材料(2人分)

もち米 …………… 75g (1/2合)
米 …………… 75g (1/2合)
水 …………… 180ml
赤ワイン(色つけ用) … 20ml (大さじ1と1/3)
金時豆の甘納豆 …… 60g
黒ごま …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/3

* 他の甘納豆でも同様においしくできます。

作り方

- ① 米、もち米は水洗いし、分量の水に浸けて30分おく。
- ② ①に赤ワインを入れて普通に炊き、炊き上がったら金時豆の甘納豆を加えて10分蒸らす。
- ③ 黒ごまは炒って、塩を加える。
- ④ ②をサックリ混ぜて器に盛り、③を振る。

* 甘さを控えたい場合は、甘納豆を水で軽く洗ってから加える。

* 赤飯の色つけには通常、食紅が使われていますが、ここでは身近にある赤ワインで代用しています。

【あずき粥】

1月15日は小正月。

女正月ともいわれ、暮れからお正月と忙しく働いた女性をねぎらい、

家族の健康と家内安全を願って食べる「あずき粥」。

その歴史は古く、土佐日記や

枕草子にも記されています。

あずきとおもちの入った体にやさしい、

滋養豊かなお粥です。



1人分
289
Kcal
塩分 0g

材料(2人分)

あずき(乾燥) …… 30g (1/5カップ)
米 …… 100g (2/3合)
豆のゆで汁+水 … 600ml (3カップ)
もち …… 50g (1個)
みつば …… 少々

作り方

- ①あずきは水洗いし、4~5倍の水を入れて火にかけ、煮立ったら一度ゆで汁を捨てる。再び、4~5倍の水を加えて火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取り、八分通りやわらかくなるまで煮て、あずきとゆで汁に分ける。
- ②豆のゆで汁に水を足して規定の分量にし、水洗いした米とともに鍋に入れて30分おく。
- ③②を火にかけ、煮立ってきたら木杓子で鍋底から混ぜ、火を弱め、30分くらい煮て、あずきを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④もちは4等分にし、コンガリ焼いて③に加え、みつばも入れて蓋をして蒸らす。
- ⑤器に盛り、好みで塩をかける。

【豆ごはん】

豆の香りがやさしい味わいの青えんどうの「豆ごはん」。豆とごはんの組み合わせは、おいしさはもちろんのこと、栄養価にもすぐれ、栄養学などのない昔から日本人の健康を支え続けてきました。白いごはんと黄みどり色の豆が食卓に彩りを添えます。



1人分
320
Kcal

塩分 1.0g

材料(2人分)

青えんどう(乾燥) …… 30g (1/5カップ)
米 …… 150g (1合)
水 …… 200ml (1カップ)
酒 …… 10ml (小さじ2)
塩 …… 2g (小さじ1/3)

作り方

- ① 青えんどうは水洗いし、4~5倍の水に6時間くらい浸けて戻し、鍋に入れて火にかける。煮立ってきたらアクを取り、火を弱めて30~40分煮て、ザルにあけて水気をきる。
- ② 米は水洗いして水気をきり、分量の水に浸けて30分おく。
- ③ ②に酒、塩、①の青えんどうを入れて普通に炊く。

【甘煮】

豆をゆつくりコトコトと含め煮にする基本の豆料理が「甘煮」。
やさしい甘さが、箸休めやお茶請けとして愛され、なかでも、虎豆の甘煮は豆がやわらかで煮えやすく、煮豆の王様ともいわれるほどの、上品なおいしさが味わえます。



1人分
179
Kcal
塩分 0g

材料(6人分)

虎豆(乾燥) …… 150g (1カップ)
砂糖 …… 150g (1と1/6カップ)

* 作りやすい分量として6人分にしました。一人分は乾燥豆25gです。

* 他のいんげんまめ(金時豆、うずらまめ、大福豆など)でも同様においしくできます。

作り方

- ① 虎豆は水洗いし、4~5倍の水に6時間くらい浸けて戻し、鍋に入れて強火にかける。
- ② 煮立ってきたら差し水を少々入れ、アクをていねいに取り。火を弱めて、豆が湯からはみ出さないように水を適宜加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆がやわらかくなったら、煮汁の濃度が急に高くないように、2~3分おきに砂糖を2~3回に分けて入れ、煮含める。

【含め煮】

大きな花をたくさん咲かせることから名付けられた花豆（＝ベニバナインゲン）。その、極大粒の紫花豆に甘みをじっくりと染み込ませたのが「含め煮」。お茶請けや、食事の箸休めに、豆のおいしさを、たっぷりと味わうことができます。



1人分
215
Kcal

塩分 0g

材料(2人分)

紫花豆(乾燥) …… 60g (2/5カップ)
砂糖 …… 60g (1/2カップ弱)

作り方

- ① 紫花豆は水洗いし、4～5倍の水に6時間くらい浸けて戻す。
- ② ①を強火にかけて、沸騰したら湯を捨て、再び水を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまでアクを取りながら煮る。途中でゆで汁が蒸発しても常に豆が湯を被るよう、適宜、少量の水を足す。
- ③ 豆がやわらかくなったら、砂糖を3回に分けて加え、10分くらい煮てから火を止める。蓋をしてそのまま冷めるまでおき、甘みを含ませる。

【いとこ煮】

日本各地に伝わり、豆と野菜を組み合わせた、滋味豊かな「いとこ煮」。名前の由来には、煮えにくいものから追々(おいおい⇨甥甥)、めいめい(姪姪)鍋に入れるから、という説や、親戚のような野菜を煮合わせるからなど、諸説あります。あずきとかぼちゃが仲良く、ほっこりしたおいしさです。



1人分
136
Kcal

塩分 0.8g

材料(2人分)

あずき(乾燥) …… 30g (1/5カップ)
かぼちゃ …… 150g (1/6個)
だし汁(鰹) …… 250ml (1と1/4カップ)
砂糖 …… 6g (小さじ2)
しょうゆ …… 12ml (小さじ2)

作り方

- ① あずきは水洗いし、4～5倍の水を入れて火にかけ、煮立ったら一度ゆで汁を捨てる。再び、4～5倍の水を加えて火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
- ② かぼちゃはくし形に切って面取りをし、皮をとるところそく。
- ③ 鍋にだし汁とかぼちゃを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして3～4分煮て、砂糖、しょうゆで調味し、①のあずきを加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

【五目豆】

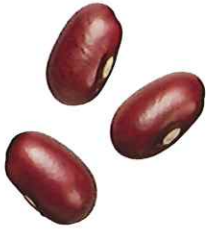
豆と根菜、海藻などの
身近な材料を煮合わせて
つくる「五目豆」。

素材ひとつひとつの持ち味を
活かし、栄養的にも優れた
伝統的な豆料理です。

常備菜としても最適な

五目豆は、わが家のおかず
として、これからも

伝えていきたい一品です。



1人分
168
Kcal

塩分 1.5g

材料(2人分)

金時豆(乾燥)… 60g (1/3カップ強)
 ごぼう …… 30g (1/5本)
 にんじん …… 30g (1/5本)
 れんこん …… 30g (1/6節)
 こんにゃく …… 30g (1/7枚)
 昆布(乾燥) …… 5cm角
 だし汁(鰹) …… 250ml (1と1/4カップ)
 砂糖 …… 12g (大さじ1と1/3)
 しょうゆ …… 18ml (大さじ1)

作り方

- ① 金時豆は水洗いし、4~5倍の水に6時間くらい浸けて戻し、強火にかけ、沸騰したら弱火にして、アクを取りながらやわらかくゆでる。
- ② ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落として1cm角に切る。れんこんは皮をむいて1cm角に切る。それぞれ水にさらしてアクを取り、水気をきる。
- ③ にんじん、こんにゃくは1cm角に切る。
- ④ 昆布は水で戻して1cm角に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、②~④を入れて煮立ったら弱火にしてアクを取り、10分くらい煮る。
- ⑥ ⑤に①を加え、砂糖、しょうゆで調味してやわらかくなるまで煮る。途中でだし汁が少なくなったら水を少し加える。

【おこし汁】

暦のうえで、

12月8日と2月8日は、

年神様をお迎えしたり

それを納める準備を始める

「事八日(ことようか)」。

この日に、無病息災を祈って

食べるお味噌汁が

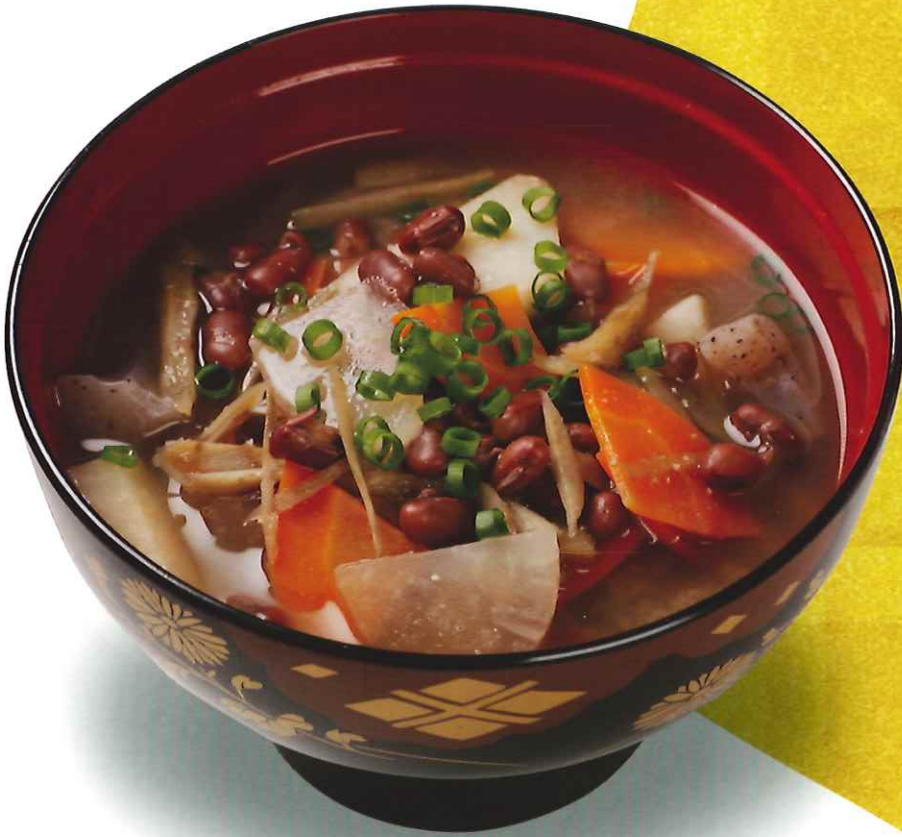
「おこし汁」。

あずきと根菜をたっぷり

入れたおこし汁は、

寒い季節に身も心も

温めてくれる一碗です。



1人分
106
Kcal
塩分 1.3g

材料(2人分)

- あずき(乾燥) …… 30g (1/5カップ)
- 里いも …… 50g (1個)
- 大根 …… 50g (2cm)
- にんじん …… 30g (3cm)
- ごぼう …… 20g (4cm)
- こんにゃく …… 30g (1/8枚)
- あさつき …… 少々
- だし汁(鰹) …… 400ml (2カップ)
- みそ …… 18g (大さじ1)

作り方

- ① あずきは水洗いし、4～5倍の水を入れて火にかけ、煮立ったら一度ゆで汁を捨てる。再び、4～5倍の水を加えて火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
- ② 里いもは皮をむいて半月に切り、大根、にんじんはいちよう切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは一口大にちぎる。
- ③ だし汁をあたため、②を入れてやわらかく煮、①を加え、みそをだしで溶いて入れ、あさつきの小口切りを加える。

【豆きんとん】

豆の甘煮に餡をからめた、上品な甘さと味わいの「豆きんとん」。
きんとんは、金の塊を意味する「金団」とも書き、商売繁盛、金運、財運を願う縁起もののお料理です。お正月のおせち料理の定番にもなっています。



1人分
251
Kcal

塩分 0.3g

材料(2人分)

おおふくまめ
大福豆(乾燥) …… 40g
砂糖 …… 40g(大さじ4と1/2)
さつまいも …… 100g(1/2本)
くちなしの実 …… 1g(小1/2個)
砂糖 …… 16g(大さじ1と2/3)
塩 …… 少々
みりん …… 12ml(小さじ2)
水 …… 45ml(大さじ3)

作り方

- ① 大福豆は水洗いし、4~5倍の水に6時間くらい浸けて戻し、強火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取り、十分にやわらかくなるまでゆで、砂糖を数回に分けて加え、しばらく煮てから火を止め、味を含ませる。
- ② さつまいもは皮を厚くむいて1cmの厚さに切り、水にさらしてアクを取る。くちなしの実は、軽くたたいてつぶし、ガーゼで包んでおく。
- ③ ②のさつまいもを、くちなしの実とともに鍋に入れ、やわらかくゆで、ザルに取って熱いうちに裏ごしする。
- ④ 鍋に③とAを入れて火にかけ、ポツリするまで練り、①を加える。

【みつ豆】

ゆでた赤えんどうに
寒天、ぎゅうひ、フルーツ
などを盛り合わせ、
黒蜜をかけて

味わう「みつ豆」。

江戸時代から続く

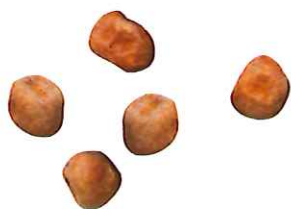
和風甘味の定番です。

あずき餡をのせたり、

アイスクリームを

のせたり、お好みに合わせて

楽しめます。



1人分
180
Kcal
塩分 0g

材料(2人分)

- 赤えんどう(乾燥)… 30g(1/5カップ)
- 〔粉寒天 …… 1.5g(小さじ1/2)
- 〔水 …… 150ml(3/4カップ)
- みかん(缶詰) …… 40g
- ぎゅうひ …… 20g
- 〔黒砂糖 …… 30g(大さじ3と1/3)
- 〔水 …… 30ml(大さじ2)
- 〔砂糖 …… 18g(大さじ2)

作り方

- ① 赤えんどうは水洗いし、4~5倍の水に6時間くらい浸けて戻し、鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、浮いてくるアクを取り、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 寒天を分量の水とともに鍋に入れ、火にかけて煮溶かした後に裏ごし器でこし、水で濡らした型に1cmの厚さに流し入れて冷やし、固まったら1cm角に切る。
- ③ 黒砂糖、砂糖を分量の水とともに鍋に入れ、火にかけて煮溶かし、半分の量になるまで煮詰める。
- ④ 器に②を入れ、①、缶詰のみかん、市販のぎゅうひを彩りよく盛り、③の黒蜜をかける。

【ぼたもち】

お彼岸に欠かせないもののひとつが「ぼたもち」。春は牡丹の花に見立ててぼたもち。秋は萩の花に見立てて「おはぎ」という説があります。〳〵棚からぼたもち〵〵ということわざにあるように、昔から、うれしいごちそうの代表ともなっています。



2個分
314
Kcal
塩分 0.1g

材料(8人分)

あずき(乾燥) …… 100g (2/3カップ)
砂糖 …… 100g (3/4カップ)
塩 …… 軽くひとつまみ
〔もち米 …… 75g (1/2合)
米 …… 75g (1/2合)
水 …… 200ml (1カップ)〕

* 作りやすい分量として8個分にしました。

作り方

- ① もち米、米は水洗いし、水気をきり、分量の水に浸けて1時間くらいおき、普通に炊く。
- ② あずきは洗って、4~5倍の水を入れて火にかけ、煮立ったら一度ゆで汁を捨てる。再び4~5倍の水を入れて火にかける。煮立ってきたらアクを取り、火を弱めてやわらかくなるまで煮、砂糖を2~3回に分けて入れ塩を加え、水気がなくなるまで煮て、8等分にする。
- ③ 炊きあがった①は熱いうちに木杓子で混ぜ、水でぬらしたすりこぎで米粒が半分残る程度につき、8等分にして楕円形に丸める。
- ④ ぬれ布巾を堅く絞り、広げて②のあずきあんを広げ、③のごはんを真ん中におき、あんをかぶせるようにして形を整える。残りも同様に作る。
- ⑤ 好みできな粉を振る。



【豆の日】



10月13日は「豆の日」

豆についての情報や、豆料理がいっぱい!

豆類協会

検索

<https://www.mame.or.jp/>

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
FAX. 03-5570-0074

監修・料理 / 宗像伸子 (管理栄養士)