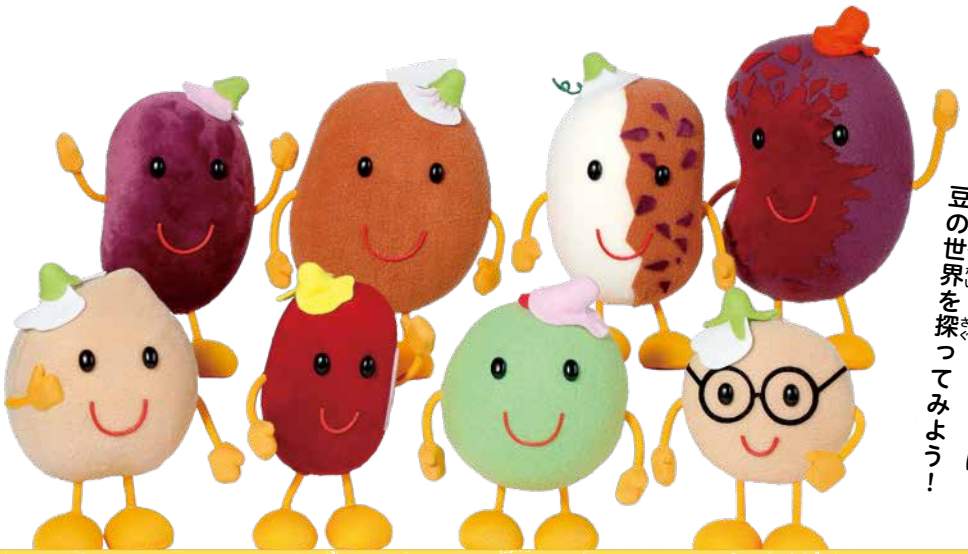
小学生向け学習読本

生命のもと　元気のもと

おまめのはなし

もくじ

2 みんな大好き豆料理
4 豆のいろいろ大集合
6 にっぽん全国豆じまん
8 豆の栽培にチャレンジ
10 豆の大きなパワー
12 伝統行事と豆料理のつながり
14 世界中で人気の豆料理
16 マメマメ料理に挑戦
18 豆のふしぎ発見



わたしたちといっしょに豆の世界を探ってみよう！

（公財）日本豆類協会

みんな大好き豆料理

どんな豆が使われているのかな？

豆はいろんな料理や食品に登場するよ

今日は楽しいマメママパーティー。
すべての料理に豆が入っているんだよ。
料理と豆を線でつなげてみよう。

カレー

おにぎり

ハンバーグ

サラダ

ババロア

あずき

つぶあんを混ぜたプルンとしているデザート

大福豆

じゃがいものかわりに豆が入った人気の一品

えんどう

豆が入ったごはんをにぎって丸めたもの

金時豆

豆をアクセントに入れたみんなの大好物

レンズ豆

平べったい豆が入った色どりの良い野菜料理

答え：カレー（大福豆）、おにぎり（えんどう）、ハンバーグ（金時豆）、サラダ（レンズ豆）、ババロア（あずき）

豆を使ったお菓子

ほかには何があるかな？

あずきなどの豆は、和菓子によく使われるんだ。
ようかんやまんじゅうなど、たくさんあるよ。

ようかん

まんじゅう

どら焼き

甘納豆

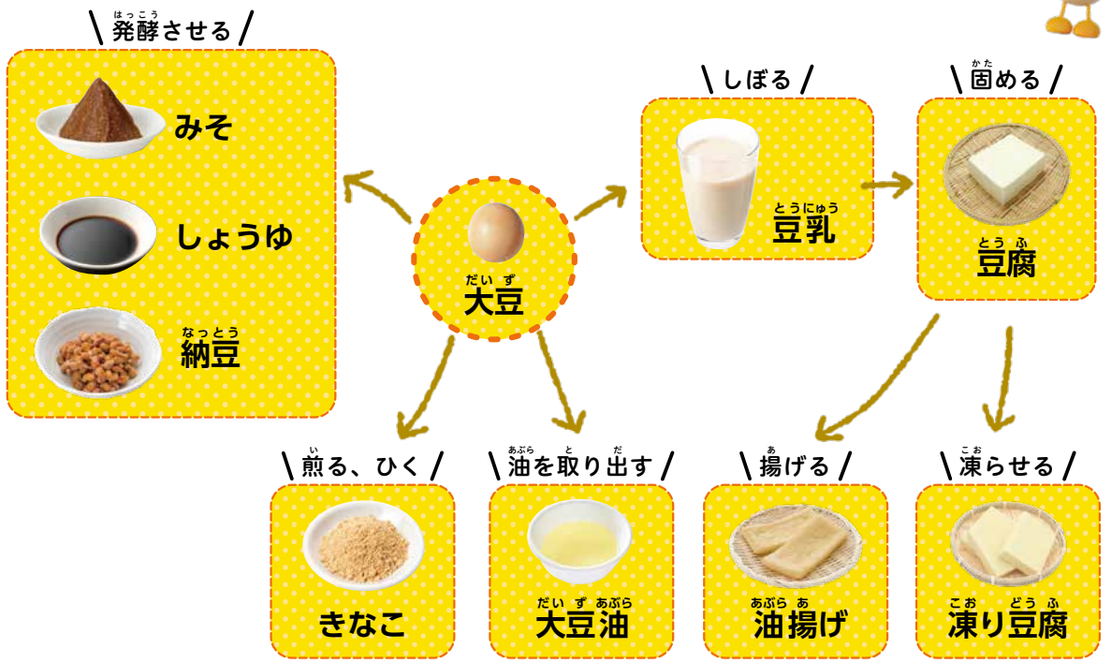
団子

季節の生菓子

大豆は豆一番の変身上手

大豆はいろいろな食品に加工されるんだよ。

へんし～ん！



豆のいろいろ大集合

どんな豆があるのかな？

世界には18,000種類もの豆があって、そのうち食べられているのは70種類ほど。日本でよく食べられている12種類の豆を紹介するよ。

- マメ科
  - ササゲ属
    - あずき
    - ささげ
  - インゲンマメ属
    - いんげん豆
    - べにばないんげん
  - ソラマメ属
    - そら豆
  - エンドウ属
    - えんどう
  - ヒヨコマメ属
    - ひよこ豆
  - ヒラマメ属
    - レンズ豆
  - ダイズ属
    - 大豆
  - ラッカセイ属
    - 落花生

あずき

赤飯や和菓子の甘いあんによく使われます。なかでも大つぶで煮ても皮が破れにくい「大納言」は、甘納豆などに使われます。

ささげ

関東地方では赤飯を作るとき、あずきに代わって使われます。あずきは煮ると皮が破れやすく、武士に切腹を連想させると嫌われたためです。

いんげん豆の仲間

金時豆

いんげん豆の代表的な種類です。煮豆にぴったりで、洋風料理にもよく使われます。

大福豆

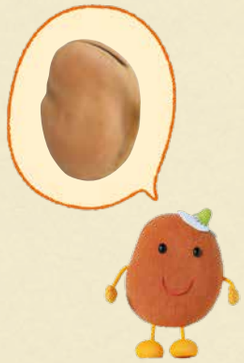
味が良くて色が真っ白で美しいため、甘納豆や豆きんとんなどに使われます。

とら豆

とらのような模様が一部にあります。ねばりがあり美味しいので「煮豆の王様」と呼ばれます。

べにばないんげん

大きくてきれいな花がさくので「花豆」とも呼ばれ、「白花豆」と「紫花豆」があります。煮豆や甘納豆などに使われます。



そら豆

さやが空（上）に向かって実ることから「そら豆」と呼ばれています。煮豆やフライビーンズなどに使われます。

レンズ豆

メガネなどに使う「レンズ」の名前の由来となった、丸くて平たい豆です。スープやサラダなどに使われます。

えんどう

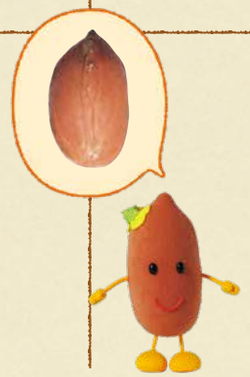
「青えんどう」と「赤えんどう」があります。青えんどうはあんや煮豆、赤えんどうはみつ豆や豆大福などに使われます。

大豆

黄色のものが多いですが、黒色の「黒大豆」や緑色の「青大豆」もあります。豆腐や納豆、みそ、油などいろいろな食べ物に使われます。

ひよこ豆

くちばしのような突起があり、形がひよこに似ているため、この名前がつきました。カレーやスープなどに使われます。



落花生

花がさいたあと、花の根元からつるが地面に向かって伸び、土の中にさやを作ります。煎り豆やピーナッツバターなどに使われます。

※写真は実物と同じ大きさです

にっぽん全国豆じまん

豆はどこで作られているのかな？

豆は、広大な畑がある北海道を中心に、全国各地でその土地ならではの豆が作られているんだよ。

日本ではあずき、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、大豆、落花生などが作られているよ

北海道ではいろいろな豆が全国一作られているよ

手亡（いんげん豆）

あずき

金時豆（いんげん豆）

青えんどう・赤えんどう

丹波黒大豆（大豆）

丹波大納言（あずき）

白小豆（あずき）

だるまささげ（ささげ）

青大豆（大豆）

紫花豆（べにばないんげん）

落花生

落花生は千葉県で約8割が作られているよ

緑豆（ササゲ属の一種）

沖縄を中心に自家用として作られ、料理に使われています。輸入された緑豆の大部分は、もやしの原料になります。

そら豆

大豆は全国で作られているよ

大豆の生産量（2023年）

- 2万トン以上
- 1万～2万トン未満
- 3千～1万トン未満
- 3千トン未満

豆を使った郷土料理

全国各地には、いろいろな豆料理があるんだよ。

みんなのところでは、どんな料理が食べられているのかな。

茨城県：いとこ煮

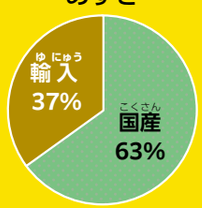
豆や野菜の煮物で、茨城ではあずきとかぼちゃで作ります。

香川県：しょうゆ豆

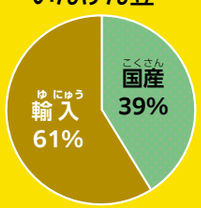
じっくり弱火で煎ったそら豆を、しょうゆ汁につけこんだものです。

海外からも届く豆

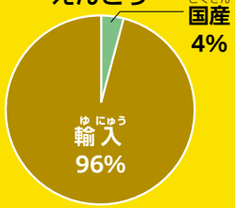
豆は、乾燥させると長い間保存できるんだ。だから長距離輸送ができて、世界中から日本に届くんだよ。



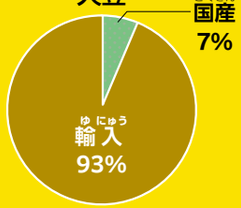
あずき：中国、カナダなど



いんげん豆：カナダ、アメリカ、中国、ブラジルなど



えんどう：カナダ、イギリス、アメリカなど



大豆：アメリカ、ブラジル、カナダなど

ひよこ豆：アメリカ、カナダ、メキシコなど

レンズ豆：アメリカ、カナダ、インドなど

- 割合は2019～2023年の5か年平均
- 国名は主な輸入相手国

豆の栽培にチャレンジ

豆はどうやって育てるの？

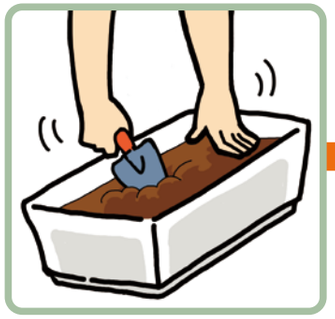
あずきをタネから育てて、成長を観察してみよう。
栽培日記をつけると、どのように育つのかがよくわかるよ。

※あずきや金時豆のくわしい栽培方法は
日本豆類協会HPにのっています

あずき栽培方法　金時豆栽培方法

花がさいてから豆が熟するまでに、1か月半はかかります。熟すにしたがって変化するさやや、中の豆の色・大きさ・かたさなどを観察してみましょう。

1 タネをまく 4-5月



土の深さ約2cmに4つぶずつまき、水やりをたっぷりします。日当たりの良い場所で育てます。

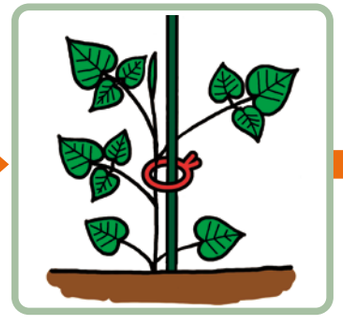
2 芽が出る 4-5月

土が乾いたら水やりをします。芽が出るまでは少しだけ、芽が出てからはたっぷりとします。

3 初生葉が開く 4-5月

初生葉が大きくなったら、育ちの良いものを2本残して、ほかは苗の根元を切ります。

4 葉や茎が伸びる 5-6月



大きくなってきたら、茎がたおれないように支柱で支えます。雑草が出てきたら取ります。

5 花がさく 6-7月

虫が葉や茎、さやを食べることもあります。害虫を見つけたら退治します。

害虫（例）

カメムシ（成虫）

アズキノメイガ（幼虫）

※北海道産の夏あずき品種を使う場合のこよみです。西日本などで地元のあずき品種を使う場合は、6～7月にタネをまいてください。地元で育った豆をタネとして使うと、確実に育ちます。

6 さやができる 7-8月

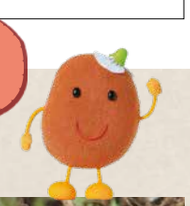
花が落ちたあとに、さやができます。花がさいても、さやができるのは半分ほどです。

7 さやが茶色になる 8-9月

葉がかれ落ちて、さやが茶色になって乾いたら、収穫して乾燥させます。

さやをふるとカラカラと音がするようになったら、棒でたたいて、豆を出します。一つのさやに入っている豆の数は、あずきで7つぶ程度です。

豆の根っこと根粒菌のひみつ



豆の根っこをよく見てみると、「根粒菌」という小さな菌がくっついているよ。この菌は、空気中の窒素を使って、豆が育つのに必要な肥料を作り出してくれるんだ。だから豆は、栽培するときにあまり肥料を与えなくてもよく育つんだね。
豆が昔から世界中で育てられているのは、栄養がたっぷりあって体にいいことと、育てやすいからなんだよ。

豆の大きなパワー

豆を食べると体にいいことがたくさんあるよ

豆にはどんな働きがあるのかな？

豆は、人間の体に必要な栄養素をバランス良くふくんでいる食べ物なんだよ。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり入っているんだ。豆は栄養面の特長から、２つのグループに分けられるよ。

炭水化物とたんぱく質が多い豆…あずき、いんげん豆、えんどう、そら豆など
脂質とたんぱく質が多い豆…大豆、落花生
※脂質は体を動かす力になり、また血液の流れを良くしてくれます。

じょうぶな骨や歯のもとになる

乳製品や魚介類と同じように、骨や歯のもとになるカルシウムが多くふくまれています。

貧血を防ぐ

酸素を体のすみずみまで運ぶ赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄が多くふくまれ、貧血を防ぎます。

体の中の血や肉を作る

筋肉や皮膚、血液、内臓などのもとになるたんぱく質が多くふくまれています。

写真は「金時豆」を拡大したものです

腸の調子を良くする

便秘を防ぐ食物繊維が、ごぼうやさつまいもより多くふくまれています。

体温や力のもとになる

脳や筋肉のエネルギー源となる炭水化物が多くふくまれています。

体の調子を整える

エネルギーを作るのに必要なビタミンB_1やB_2が多くふくまれています。

豆が愛される理由

ブラジルサッカーの強さのヒミツ

ブラジルでは、筋肉のもとになるたんぱく質やエネルギーになる炭水化物がたくさんふくまれている豆料理が、よく食べられているよ。ブラジルのサッカー選手が強いのは、豆のパワーをもらっているからかもしれないね。

健康的な体のひけつ

肌や髪はたんぱく質でできているから、健康な肌や髪を作るには、多くのたんぱく質がふくまれる豆はとってもいいよ。体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルもいっぱいだよ。

集中力をアップする強い味方

脳や神経のエネルギー源はブドウ糖だけで、これをエネルギーに変えるにはビタミンB_1の助けが必要なんだ。豆は、体内でブドウ糖に変わる炭水化物とビタミンB_1をたくさんふくむので、集中力を高めてくれるよ。

伝統行事と豆料理のつながり

どんなときにどんな豆料理を食べているのかな？

季節の行事やお祝いのときは、豆料理が欠かせないんだ。
豆料理には、いろいろな意味があるんだよ。

日本では、古くから豆料理がとても大事なんだよ

正月
1月1日～3日

黒豆
黒大豆を甘く煮たもの。「まめに元気に暮らせるように」という願いが込められています。

豆きんとん
大福豆を甘く煮たもの。「金のかたまり」を意味する「金団」と書き、「財産が増えますように」という願いが込められています。

お多福豆
そら豆を砂糖と塩で煮たもの。「多くの福があるように」という願いが込められています。

あずきの赤いパワー

昔の人は、赤い色には魔除けになる神秘的な力があると信じていたんだ。お祝いのときはもちろん、病気など悪いことが起こらないように願いを込めて、あずきの料理を食べていたんだよ。

鏡開き
1月11日

あずき

おしるこ
甘く煮たあずきの汁に、お正月にお供えした鏡もちを割って入れたもの。今年一年の家族の幸せを願います。

節分
2月3日ころ

大豆

豆まきの豆
煎った大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、年齢の数だけ豆を食べると元気に過ごせるといわれています。落花生を使うところもあります。

ひなまつり
3月3日

あずき

さくらもち
あずきのあんを桜色に着色した生地で包み、塩づけした桜の葉で巻いたもの。生地は関東では小麦粉、関西では道明寺粉で作ります。女の子の成長をお祝いします。

彼岸
3月18日～24日ころ
9月20日～26日ころ

あずき

ぼたもち（春）・おはぎ（秋）
蒸したもち米をあずきのあんで包んだもの。これをお供えして、ご先祖様を供養します。季節で呼び名が変わるのは、春にさく「ぼたん」の花、秋にさく「はぎ」の花に見立てたためです。

端午の節句
5月5日

あずき

かしわもち
あずきのあんを米の粉で作った皮ではさみ、かしわの葉で巻いたもの。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので子孫繁栄の意味があります。男の子の成長をお祝いします。

お祝い
子どもの成長の節目など

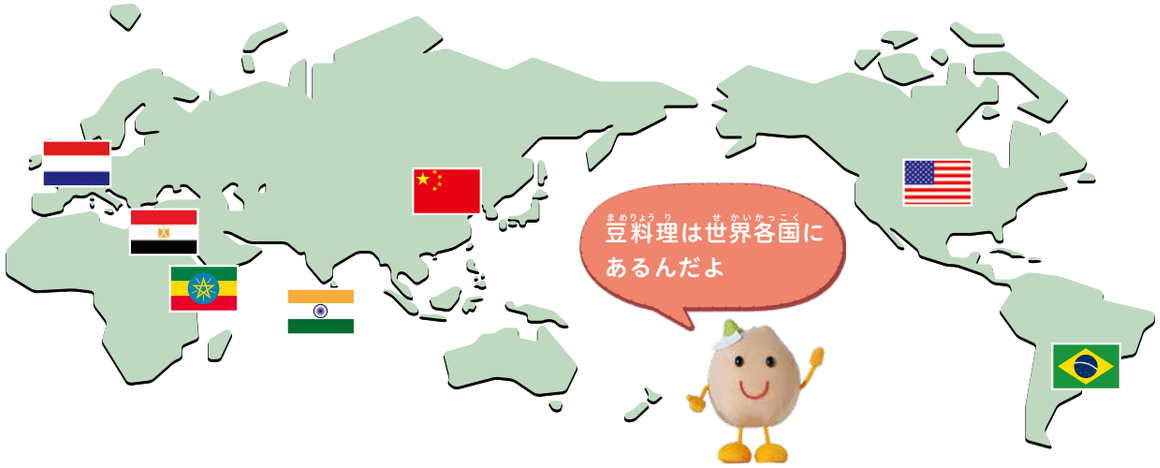
あずき・ささげ

赤飯
もち米にあずきまたはささげを入れて、蒸したもの。家族や地域のお祝いのときに食べます。金時豆を使うところもあります。

世界中で人気の豆料理

各国ではどんな豆料理が食べられているのかな？

豆の歴史はとても古く、人類の文明とともに、それぞれの地域にあった豆の栽培が始まったといわれているよ。それらの豆を使って、各国で特色ある豆料理が食べられるようになったんだ。



オランダ

青えんどう

エルテンスープ

青えんどう、にんじん、じゃがいも、ソーセージなどを入れてトロトロに煮込んだスープで、オランダの家庭料理です。

エジプト

そら豆

ターメイヤ

そら豆をつぶし、にんにくなどを加えて丸め、ごまをまぶして揚げたコロッケのような料理で、エジプトの屋台で人気です。

エチオピア

レンズ豆

シュロワット

レンズ豆やひよこ豆などの豆をつぶして、香辛料といっしょに煮込んだシチューです。インジェラというクレープに似たパンをつけて食べます。

インド

ひよこ豆

チャナマサラ

インドでは世界で一番豆が食べられ、豆を使ったカレーを「ダルカレー」、特にひよこ豆を使ったものは「チャナマサラ」といいます。

中国

大豆

麻婆豆腐

ひき肉と豆腐を、中国のみその一種である豆板醤※というからい調味料で煮込んだ料理です。

※そら豆を使って作ります。

アメリカ

ネイビービーンズ（いんげん豆）

ポークビーンズ

白いんげん豆をトマト、たまねぎ、ぶた肉などといっしょに煮込んだアメリカの代表的な料理です。

ブラジル

フェジョン（いんげん豆）

フェジョアーダ

黒いんげん豆をソーセージやぶた肉、牛肉などといっしょに塩味で煮込んだ、スープのようなブラジルの郷土料理です。

アメリカ

レッドキドニー（いんげん豆）

チリコンカン

赤いんげん豆をひき肉やたまねぎ、トマトといっしょに煮込み、チリペッパー（とうがらし）で味付けした料理です。

マメマメ料理に挑戦

豆料理を作ってみよう

豆を用意しよう

豆は育てたり（p.8、9参照）、お店で買ったりして準備をするよ。

お店の乾物コーナーで、ふくろに入った乾燥豆が売られているよ。また、すぐに料理に使えるように、下ゆでや味付けされた豆の加工品もあるよ。

豆の下ごしらえをしよう

乾燥豆は、通常は水にひたして十分に水を吸わせてから、ゆでるんだよ。種類によっては、すぐにゆでてもよい豆もあるよ。

1 豆をもどす

乾燥豆を水でさっと洗い、ボウルに豆の4～5倍の水と入れ、一晩（6～8時間くらい）ひたします。十分に水を吸わせると、豆の皮にしわがなく、ふっくらとふくらんで、重さも大きさも2倍以上になります。

2 ゆでる

もどした豆は、ひたした水ごと鍋に入れ、火にかけます。強火でゆで、ふっとうしてきたら冷水を入れます。再度ふっとうしたらアクを取り、弱火で50～60分ほどゆでます。

※豆によってゆでる時間はちがいます。指でつまむとつぶれ、中心に白い芯がなくなったら、ゆであがりです。

水にひたしてからゆでる豆

金時豆　べにばないんげん　えんどう　大豆

手亡（いんげん豆）の場合

吸水前 → 吸水後

すぐにゆでてもよい豆

あずき　ささげ

小つぶで皮がとてもかたく、水を吸うのに時間がかかるので、すぐにゆでるのがおすすめです。

レンズ豆

10分ほどでゆであがるので、もどす必要はありません。

※豆のくわしいゆで方は日本豆類協会HPにのっています

すぐにゆでる豆　水にひたしてからゆでる豆

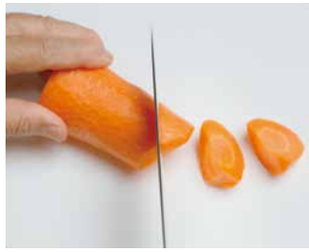
豆カレーを作ろう

材料や調理器具をそろえたら、身支度を整えて調理をするよ。

材料（約6皿分）

- 大福豆（ゆでた豆）…200g
- ぶた肉…200g
- たまねぎ…1個
- にんじん…1本
- サラダ油…大さじ1
- カレールー…6人分
- 水…4カップ

作り方



1 たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、ぶた肉は3cmくらいに切る。

2 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎとにんじんをいためて、しんなりしてきたら、ぶた肉を加える。

3 ぶた肉の色が変わったら、水を注ぎ、アクを取りながら20分ほど煮る。さらに豆を加え、5分ほど煮る。

4 カレールーを混ぜ合わせ、5分ほど煮込む。とろみがついたら、できあがり。

＼ 豆は小さいけれど、みんなの元気パワーの源。いろいろな豆を食べてかがやこう ／

豆は野菜としても食べられているよ

成長の途中で、野菜として食べられている豆もあるよ。

えだ豆（大豆）

さやえんどう

さやいんげん

グリーンピース（えんどう）

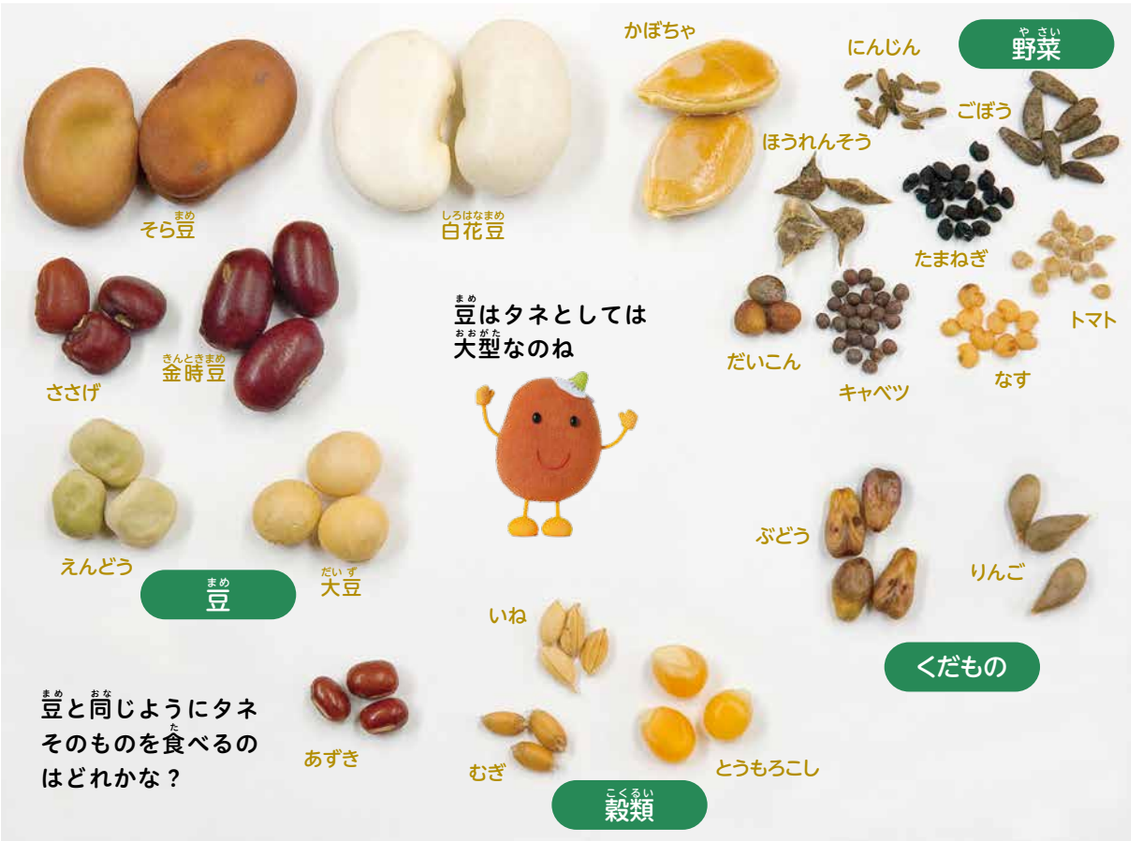
そら豆

豆のふしぎ発見

栄養がつまっていて、
世界中で食べられている
豆のひみつを解き明かそう

豆とほかの食べ物のタネをくらべてみると？

豆はほかのタネよりも大きいんだよ。
大きさのほかにも、どのようなちがいがあるのかよく見てみよう。



豆がかたいのはなぜ？

タネとして大きい豆は、鳥や獣などの外敵に見つかりやすいんだ。そのため、豆は食べられないようにかたい皮で身を包み、生で食べると害がある成分を持つようになったといわれているんだ。でも、煮るとやわらかくなるし、体に害をあたえる成分もなくなるんだよ。だから、食べるときは、じっくりと煮ることが必要なんだね。

豆と人の両方についているものはなあに？

豆にも人にもついているのは「おへそ」だよ。
人のおへそは、へその緒がとれたあとなんだ。お母さんのお腹の中にいたときに、へその緒を通じて栄養をもらっていたんだよ。豆のおへそも、さやと細い管でつながっていて、ここから栄養をもらって大きくなるんだね。

人のおへそ

豆も人も
親とおへそで
つながって
いるんだね

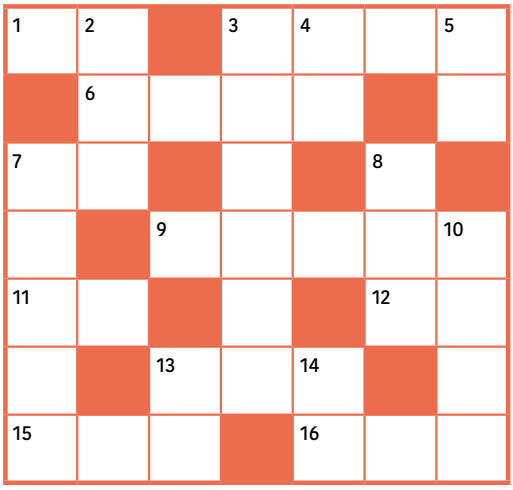
タネのどこから芽が出てくるの？

水をふくんだ脱脂綿の上に豆を置いて、実験してみよう。

一週間後

豆のおへそから
芽が出てきたよ

マメマメクロスワード



ヨコのカギ

1 豆を栽培するとき、□□が生えてきらたら取りのぞこうね。
3 節分のときは、豆をまいて□□□□やあおおにを退治しよう。
6 虎のような模様がある豆を「□□□□」というよ。
7 大豆は「豆の□□さま」と呼ばれるほど栄養価が高いんだよ。
9 千葉県を中心に作られている豆で、ピーナッツとも呼ばれる豆は？
11 大福豆は大つぶで色が真っ□□で美しく、味もいいんだよ。
12 豆の根っこには、空気中の窒素を使って肥料分が作れる「こんりゅう□□」がついてるよ。
13 大豆の汁（豆乳）をかためて作ったものは？
15 ひな□□□には、女の子の成長をお祝いして、さくらもちを食べるよ。
16 全国各地にはいろいろな郷土料理があるよ。みんなの地域の□□□の料理は何かな。

タテのカギ

2 あずきを□□□で煮て作った甘いあんは、和菓子によく使われているよ。
3 豆を甘く煮て、表面に砂糖をまぶしたお菓子は？
4 「つるは千年、□□は万年」は、長生きを意味することわざだよ。豆にはこれを叶えるパワーがつまっているよ。
5 雨が降ったあとの晴れた空に見える□□は7色あるよ。豆にはどんな色があるのか見てみよう。
7 お正月には、黒豆などが入ったおせち料理を食べるよ。□□□□□がもらえるといいね。
8 とても古い骨や植物が土の中で石になったものを「□□□」というよ。豆もどこかで見つかるかもね。
10 金時豆、大福豆、うずら豆はみんな□□□□豆の仲間だよ。
13 豆を育てるときは、タネを土にまいたあと□□に食べられないように注意してね。
14 大豆は日本で一番多く作られている豆で、日本で一番高い山の□□山がある山梨県や静岡県でも作られているよ。

答え：ヨコ **1** くさ **3** あかおに **6** とらまめ **7** おう **9** らっかせい **11** しろ **12** まん **13** とうふ **15** まつり **16** じまん
タテ **2** さとう **3** あまなっとう **4** かめ **5** にじ **7** おとしだま **8** かせき **10** いんげん **13** とり **14** さじ

おうちの方へ	豆は、栄養素をバランスよく含み、保存もでき、すぐれた食材です。このため、学校給食で豆料理の登場機会が増えていますが、子どもたちは日頃、食べ慣れていないこともあり、残してしまうこともあるようです。この学習読本では、豆の種類や育て方、豆の栄養、豆の料理の仕方をわかりやすく説明しています。ぜひ、豆を普段の生活に取り入れてください。 子どもたちの興味、関心の芽を育み、健康や成長に役立つことを願っています。

小学生向け学習読本
おまめのはなし
2007年3月　初版第1刷発行
2025年5月　改訂初版第1刷発行

■ 監修
加藤　淳（前 名寄市立大学教授）
高増雅子（日本女子大学名誉教授）
所属・役職名は監修・編集時のものです。

■ 発行　（公財）日本豆類協会
〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-2-1　日土地内幸町ビル2F
TEL　03-6268-8627　　FAX　03-6268-8628
ホームページ　https://www.mame.or.jp/
■ 制作　（一社）農山漁村文化協会
イラスト：金田こけもも　写真：小倉隆人、矢郷桃、高木あつ子、依田賢吾、アフリカ理解プロジェクト、㈱いちまる
協力：（地独）北海道立総合研究機構十勝農業試験場

年　　組　　名前