

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

指導者向け解説書



(公財)日本豆類協会

はじめに

豆類は、古くから米、麦などとともに重要な作物として栽培され、伝統行事や地域の食文化とも結びついて身近な食物として親しまれてきましたが、最近では、健康の維持増進や生活習慣病予防に効果的な栄養素や機能性成分を豊富に含む食材として、注目を集めるようになってきました。

このため学校給食においても豆類の利用機会を増やしていくべく、子どもたちに喜んで食べてもらえる学校給食用豆料理レシピの開発など関係者の方々による努力が続けられているところです。

しかし、豆類は、販売店の売り場でも目立たない存在であり、どのような種類があるか、どこでどのように生産されているのか、どのような栄養があるのかなどについては、保護者の方にも必ずしも十分理解されているとはいえない状況にあります。また、乾燥豆は調理に手間がかかって面倒、あるいは豆料理のメニューをあまり知らないなどといった理由から、家庭での豆料理は敬遠される傾向もあります。このため日ごろ、豆に馴染みのない子どもたちは、学校給食で豆の食べ残しが目立つとされ、関係者の方々の悩みの一つともなっています。

(公財)日本豆類協会では、子どものうちから豆類に親しみ、健康的な食習慣を身につけてもらいたいという願いを込め、2001年から小学校家庭科副読本「もっと知ろう!もっと食べよう!おまめ」を全国の小学校に配布してまいりましたが、この度、食育などより幅広い視点から内容の見直し・充実を図った小学生向け学習読本「おまめのはなし」を制作し、従来の資料に代えて配布を行っていくことといたしました。また、この学習読本を効果的にご活用していただくため、指導者向け解説書として本書もあわせて制作いたしました。

学校関係者の皆様におかれましては、本書も参考にいただきながら、学習読本「おまめのはなし」を、家庭科や生活科・総合的な学習の時間、給食の時間など、さまざまな機会にご活用していただければ幸いです。

(公財)日本豆類協会

目次

はじめに	2	(学習読本「おまめのはなし」の関連ページ)
「おまめのはなし」で伝えたいこと	3	
豆の種類と特徴	4	(5)
豆の栄養と機能	5	(10—11)
豆の発祥と伝播の歴史	6	(8—9)
豆の日本への伝来の歴史	7	(6—7)
豆の生産と流通	8・9	(14—15)
豆の植物的特徴と栽培	10・11	(16—17)
豆の伝統料理と豆レシピ	12・13	(2—3、6—7、18—19)
豆のことわざ・物語	14	
豆のこぼれ話、豆と遊ぼう	15	

「おまめのはなし」で伝えたいこと

小学生向け学習読本「おまめのはなし」は、テーマごとに2ページの見開き単位で誌面構成し、豆のかわいいキャラクターが子どもたちにさまざまな疑問を投げかけることで、答えを求めて次のページへ自然と進みたくなるようなストーリー展開になっています。冒頭では、遊び心たっぷりのメニューが並ぶマメマメ大パーティから始まり、ページをめくるたびに新たな豆の秘密が解かれていきます。こうした新たな発見を通して、豆の生命の不思議や偉大さを知り、小粒でありながらも元気のもとがいっぱい詰まった豆の大きな力をより身近に感じてくれることを願っています。

さらに、実際に教育現場で役立つように、先生方や学校栄養士の方々の視点に立ち、教科と体験との関連を意識しながら、主に3つの観点—①豆の料理と栄養・食文化／家庭科・生活科・食育（給食指導）、②豆の栽培と観察／理科・総合的な学習の時間、③豆の生産と流通・歴史／社会—から各種話題を取り上げています。また、栽培や観察、調理など、実際の体験による学習を促すとともに、子どもたちが自ら考える力を養うことができるように、楽しい問かけやクイズ・クロスワードパズルといった要素も盛り込んでいます。

学習読本の解説書となる本書では、「おまめのはなし」で取り上げた項目ごとに、詳細な説明をしています。また、子どもたちの学ぶ意欲を後押しする豆に関することわざや物語、興味を深めてもらうためのこぼれ話や、遊びの要素としてお手玉作りも盛り込みました。子どもたちに問いかける際のヒントとしてお使いいただければ幸いです。

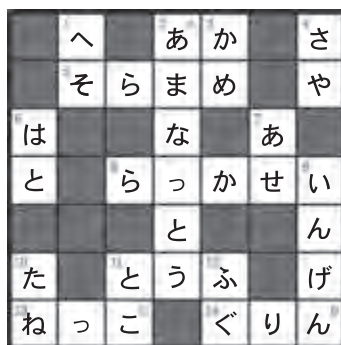
学習読本「おまめのはなし」クイズ&クロスワードの正解

(4ページ)「どんな豆が使われているのかな？」の答え

- ①カレー いんげん豆・べにばないんげん
- ②おにぎり えんどう
- ③トースト 落花生
- ④ポタージュ そら豆
- ⑤アイスクリーム あずき

(裏表紙)「マメマメクロスワード」の答え

あ ん こ



豆の種類と特徴

「おまめのはなし」5ページ➡「豆のいろいろ大集合!!」

■ 豆の特性

マメ科植物は種類が多く、あずき、大豆、スイートピーなどの1年草や、クローバー、クズなどの多年草の草木類のほか、ハギ、フジなどの木本類もあり、世界では約650属18,000種が知られ、植物ではキク科、ラン科に続く3番目に大きなグループを形成しています。マメ科植物のうち、食用として利用されるものを豆類と総称します。

■ 日本で栽培される豆類

①あずき

あずきの語源は、赤色で煮くずれしやすい特徴に由来するといわれ、「あ＝赤色」「ずき＝溶ける」を意味します。豆の色には、赤以外にも白、黒、緑、茶色などがあります。豆の長径は通常6～7mmですが、7～9mmと大粒で煮ても皮が破れにくい品種は「大納言」と呼ばれています。その名前の由来は、公家の官位である大納言には切腹の習慣がないため、あるいは豆の形が大納言の被る烏帽子に似ているためといわれています。

②ささげ

ささげの語源は、さやの形を牙に見立てて「細々牙」、あるいは若いさやの先端が上向きにそり返り、物をささげ持つように見えるためといわれています。色や形はあずきと似ていますが、全体に角張っているうえ、へそが丸くて黒い輪郭を持つのが特徴です。武家社会では、お祝い事に赤飯を作る際、あずきは皮が切れやすく、切腹を連想させて縁起が悪いとしてささげが代用され、現在でも関東地方ではこの風習が根強く残っています。

③いんげん豆

名前の由来は、この豆を中国から日本に初めて持ち込んだ隠元禅師の名にちなんだものといわれています。豆の色は白、赤、黄、茶、褐、黒など多様で、豆の全体あるいは一部に斑紋が入ったものもあります。また、大きさ・形にも変化があります。代表的なものは、赤いんげんとも呼ばれる「金時豆」「レッドキドニー」、白いんげんとも呼ばれる「大福豆」「福白金時」「手亡」、斑紋入りの「うずら豆」「とら豆」などです。なお、若いさやを食べる「さやいんげん」には、乾燥豆用とは別の専用

品種が使われます。

④べにばないんげん

インゲン属に分類され、いんげん豆の近い親戚筋に当たる大形の豆で、美しく大きな花をたくさん咲かせるため「花豆」と呼ばれます。紫地に黒の斑紋が入った「紫花豆」と白色の「白花豆」があり、花は前者が鮮紅色、後者が白色で、「べにばないんげん」の名前の由来は前者によるものです。

⑤そら豆

若いさやが上向きにつき、空を向いていることから、この名前がつきました。中国では春に蚕が繭を作る頃に実る豆ということから「蚕豆」と表記され、日本でもこれをそのまま用いる場合があります。

⑥えんどう

緑色の「青えんどう」と赤褐色の「赤えんどう」があります。名前の由来は、一説には古くから豆を中国に輸出していた「大宛国」（現在のウズベキスタン・フェルガナ州付近）にちなんで「豌豆」と表記されたためといわれています。若いさやを食べる「さやえんどう」や未熟の豆を食べる「グリーンピース」も同じ種類ですが、乾燥豆用とは別の専用品種が使われます。

⑦大豆

豆腐をはじめ、納豆、味噌、醤油などの原料として、日本人の食生活を支える重要な豆です。世界では主に搾油原料として生産され、日本でも用途の7割は搾油用です。なお国産大豆はほぼ全量が食品用です。また、未熟な豆は枝豆として食べられます。豆の色は黄色のほか緑色の「青大豆」、黒色の「黒大豆（黒豆）」などがあります。大昔からたんに「豆」と言えば大豆のことを指すほど重要視され、「大いなる豆」「大切な豆」という意味を込めて大豆と呼ぶようになったといわれています。

⑧落花生

落花生は、花が咲いて受粉した後、子房のもと（子房柄）が下向きに伸びて地中に潜り、その先端にさやが形成され豆ができるというユニークな生態を持った豆です。花が地面に落ちて豆が生まれるから「落花生」というわけです。大豆と同様、世界では主に搾油原料に用いられますが、国産はほとんどが食用です。

豆の栄養と機能

「おまめのはなし」10-11ページ➡「豆の元気パワーをさぐってみよう！」

豆類は、含まれる3大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の構成割合により、2グループに大別されます。

炭水化物グループ

あずき、ささげ、いんげん豆、べにばないんげん、えんどう、そら豆が属し、乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物です。たんぱく質を約20%と豊富に含む一方で、脂質は約2%と少量です。

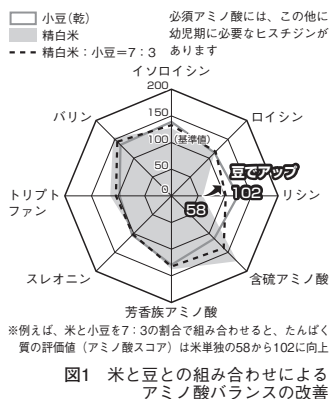
脂質グループ

大豆及び落花生が属します。大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、たんぱく質も30%以上と非常に多く、炭水化物の含有率は約30%以下になります。落花生は脂質の含有率が約50%と極めて高く、たんぱく質も25%あり、大豆と似た栄養成分の構成になっています。

■ 豆の栄養

たんぱく質

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解された後、再び合成され、筋肉、内臓、皮膚、血液など身体を形づくりします。20種類あるアミノ酸のうち「必須アミノ酸」と呼ばれる9種類は、体内で合成できないため必ず食品から摂る必要があるうえ、1種類でも不足するとたんぱく質を効率的に利用できなくなります。このため、たんぱく質は量だけでなく質に注目する必要があります。主食である米は、必須アミノ酸のうちリシンが不足していますが、豆類にはこれが豊富に含まれています。このため、米に豆を組み合わせると、たんぱく質を効率的に利用できるようになります。



ビタミン類

豆類には、炭水化物・脂質をエネルギーに転換するために必要なビタミンB₁・B₂や、たんぱく質の分解・合成に重要な役割を果たすビタミンB₆が豊富に含まれています。これらが不足すると、疲れやすくなったり、肌

荒れ、口内炎などができやすくなったりするほか、発育にも悪影響を及ぼします。また、脳や神経はブドウ糖を唯一のエネルギー源としているため、そのエネルギー転換に必要なビタミンB₁が不足すると精神状態が不安定になるといわれています。

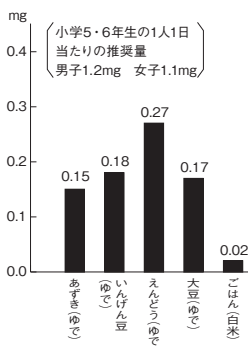


図2 ビタミンB₁の含有量
(可食部100g当たり)

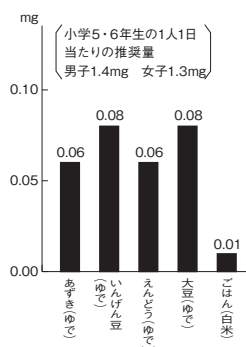


図3 ビタミンB₂の含有量
(可食部100g当たり)

ミネラル（無機質）

豆類には、骨や歯のもととなるカルシウム、過剰な塩分の排出に役立つカリウム、筋肉や神経の働きを調節する役割のあるマグネシウム、赤血球中のヘモグロビンの構成成分となる鉄、成長や新陳代謝に加え味覚や免疫機能にもかかわっている亜鉛など、身体の機能維持や調節に欠かせないミネラルが豊富に含まれています。

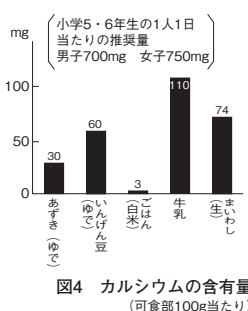


図4 カルシウムの含有量
(可食部100g当たり)

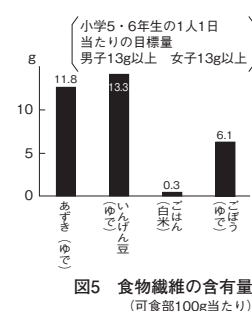


図5 食物繊維の含有量
(可食部100g当たり)

食物繊維

豆類は、際だって食物繊維を多く含んでいる食品です。食物繊維は、体内で消化・吸収できない成分で、便秘の予防・改善や肥満防止のほか、大腸がん、糖尿病、動脈硬化などの成人病予防に欠かせない重要な成分です。

ポリフェノール

豆類（特にあずきや金時豆など濃い赤色の豆）には、ポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは、強い抗酸化作用を持っているため、健康にさまざまな悪影響を及ぼす活性酸素を除去し、免疫力増強、アレルギー作用などの効果があるといわれています。

豆の発祥と伝播の歴史

「おまめのはなし」8-9ページ➡「豆料理は世界中にあるよ！」

■ 豆の通ってきた道

豆の栽培は、農耕文明が誕生した時点から穀類と並んで始まったといわれています。乾燥豆は貯蔵性が高いこと、肉や魚に劣らないたんぱく質を含み豊かな栄養分があること、また、豆を栽培すると根粒菌の働きにより地力の維持・向上に役立つことなどから、世界中のいたるところで生産されるようになりました。

レンズ豆

発祥地は西アジアで、新石器時代までにはヨーロッパ各地に伝わったといわれています。古代ギリシャや古代エジプトでは広く栽培され、重要な食料として利用されてきました。また古い時代に西アジアからインドへさらに中国へも伝わりました。

えんどう

新石器時代の遺跡から種子が発見されており、人類と最も古いかかわりを持つ豆類の一つです。その起源については、西アジアにおいて紀元前7000～6000年頃に栽培化されたとする説が有力です。ヨーロッパでは、まず古代にギリシャへ伝えられ、そこから西や北に向けて広がっていったと考えられています。

いんげん豆

紀元前4000年頃のメキシコの洞窟から種子が発見されており、紀元前5000～4500年頃にメキシコ周辺で発祥し、南北アメリカに広がったと考えられています。新大陸発見に伴い、16世紀初頭にスペインに持ち帰られ、ヨーロッパに広がり、さらに世界中に普及しました。現在、食用豆としては、世界で最も生産量の多い豆です。

そら豆

西アジアや北アフリカで発祥したと考えられ、南ヨーロッパには新石器時代に伝播したといわれています。中国には前漢時代の紀元前126年に、西域から持ち帰られたといわれています。アメリカには、19世紀末になって初めて伝えられました。

あずき

原産地は一般には東アジアとされていますが、古代遺跡からのあずき種子の出土例では日本が最も古い（紀元前4000年頃）ことから、その起源は日本という可能性も

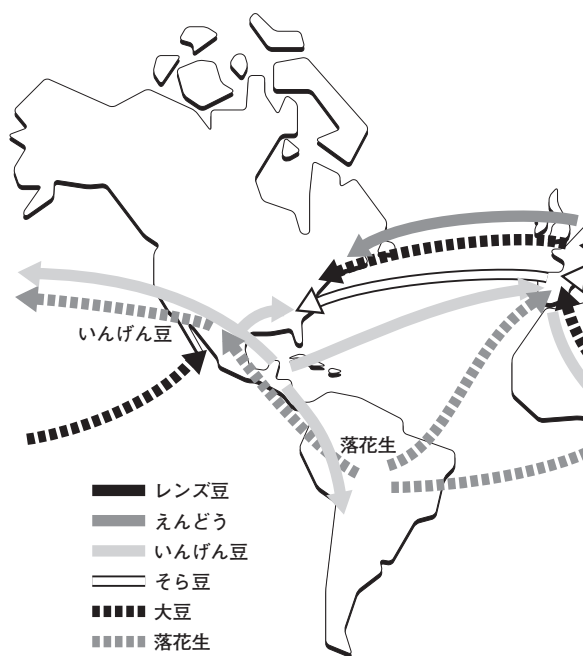
示唆されています。

大豆

起源については、中国東北部で発祥したとする説が有力です。中国では五穀の一つとして数千年前から栽培されており、東南アジアへは17世紀以降、インドへは18世紀末から19世紀はじめ、ヨーロッパへは18世紀、アメリカ、カナダ、ブラジル、アルゼンチンへは19世紀に伝えられたと考えられます。

落花生

原産地は南米アンデス山麓で、ボリビア周辺で栽培化されたと考えられています。メキシコには紀元前に伝播しています。16世紀には奴隷の食料として利用され、ブラジルから西アフリカに伝えられるとともに、スペインでも栽培が始まりました。現在のアメリカ南部地域にも18世紀に伝わり、栽培が広がりました。



豆の日本への伝来の歴史

「おまめのはなし」6-7ページ➡「どうしてお正月に豆を食べるの？」

■ 日本への豆の伝来と定着

日本への豆の伝来をみると、大豆が弥生時代の初期に、次にささげとえんどうが9世紀までには中国経由で伝わったと考えられています。そら豆の伝来は、8世紀とする説と江戸時代とする説があります。一方、新大陸原産の豆は、いんげん豆が17世紀、落花生が18世紀、べにばないんげんが19世紀になって伝来しました。あずきについては原産地が特定されていません。

大豆

中国から日本に伝播したのは、弥生時代初期と見られています。当時は主に煮豆や煎り豆にして食べられていたようです。奈良時代の「古事記」（712年）に大豆に関する記述がありますが、当時は特別な食物で、一般には普及していません。味噌や醤油の原流である「穀醤（こくびしお）」として利用され始めたのもこのころからです。日本国内で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代以降です。

あずき

中国から伝播したと考えられていますが、日本が起源という説もあります。日本では古くから行事や儀式など

に供され、人々の生活と密接に結びついて利用されてきました。また和菓子の原料として独特な利用法を發展させてきました。

ささげ

アフリカが原産と考えられるささげは、9世紀末の東大寺の記録にささげを意味する「大角豆」という名前が残っていることから、このころまでには中国から日本に伝来していたことが分かります。

えんどう

遣唐使が9世紀までに、日本に持ち帰ったと考えられています。栽培が本格化したのは明治時代に入ってからで、北海道では冷涼な気候に適した作物として、開拓の進展にともない栽培面積が拡大しました。明治時代終盤からはヨーロッパへの輸出用として栽培が盛んになり、大正から昭和初期にかけ3万〜7万haに達したこともありましたが、現在では数百haまで栽培面積は減少しました。

そら豆

奈良時代中期の736年に中国経由で日本に渡ったインド人の僧侶らが、行基上人にそら豆の種子を与えて栽培を勧めたことにより、兵庫県武庫村で試作されたのが日本での栽培のはじめといわれています。

いんげん豆

メキシコ周辺が原産地と考えられるいんげん豆は、ヨーロッパ経由で中国に伝わり、江戸時代の1654年に、中国から隠元禅師により日本に伝えられたとする説が一般的です。北海道開拓の始まった明治時代に、アメリカから優良品種の種子が輸入され、本格的な栽培が始まりました。

落花生

南米原産の落花生は中国から1706年に伝わり、「南京豆」の名がつけましたが、当時は普及しませんでした。日本での本格的な栽培のはじまりは1874年に政府がアメリカから種子を導入し、栽培を奨励してからです。

べにばないんげん

メキシコ周辺の高地が原産地とされるべにばないんげんは、江戸時代末期にオランダ人が日本に伝えましたが、当時は観賞用でした。食用としての栽培は明治時代に札幌農学校で始まり、大正3年には北海道で本格的に栽培が開始されました。

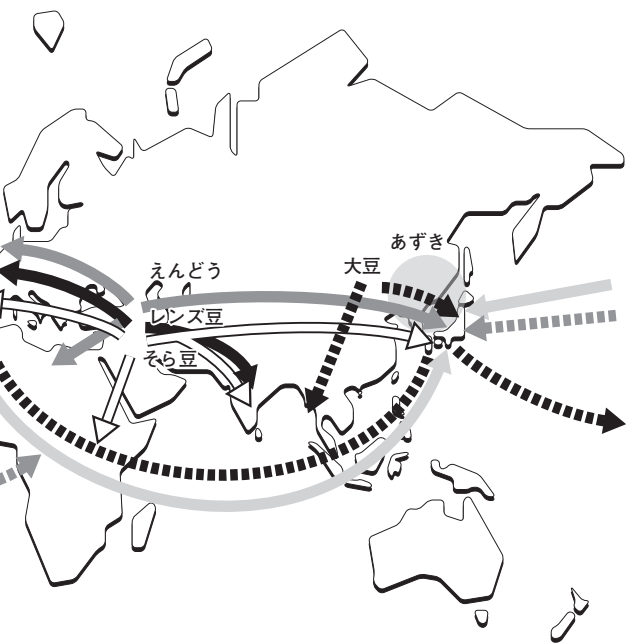


図6 豆の原産地と伝播

豆の生産と流通

「おまめのはなし」14-15ページ➡「豆はどこで作られているの？」

■ 世界の豆生産の現状

世界ではさまざまな種類の豆が生産されていますが、主なものとして、大豆、落花生、いんげん豆、えんどう、ひよこ豆、そら豆、レンズ豆などがあげられます。

表1 世界の豆の主な生産国と生産量

豆の種類	主な生産国	生産量 (万トン)
いんげん豆	ミャンマー、インド、ブラジル、アメリカ、中国	2,683
えんどう	カナダ、ロシア、中国、インド、アメリカ	1,436
ひよこ豆	インド、オーストラリア、ミャンマー、パキスタン、トルコ	1,209
そら豆	中国、エチオピア、オーストラリア、イギリス、フランス	446
レンズ豆	カナダ、インド、トルコ、アメリカ、ネパール	632
その他	インド、ナイジェリア、ニジェール、オーストラリア、ミャンマー	1,774
上記豆の合計	インド、カナダ、ミャンマー、中国、ナイジェリア	8,180
大豆	アメリカ、ブラジル、アルゼンチン、インド、中国	33,489
落花生	中国、インド、ナイジェリア、アメリカ、スーダン	4,398

*FAO（国際食糧農業機関）の統計による2016年の実績値です。

*大豆及び落花生は主に食用油の原料として生産されるため、国際統計上「油糧種子」として扱われています。

■ 日本の豆生産の現状

日本の豆の消費量に占める国産割合は、あずきが約7割、いんげん豆が約3割ですが、大豆やえんどう、そら豆、ささげは数%にすぎず、ほとんどが輸入豆で占められています。

あずき

あずきは日本全国で栽培されていますが、生産量は北海道が圧倒的に多く全国の9割以上を占めています。北海道以外では、東北、関東、近畿、中国地方でもある程度まとまった生産がみられ、特色のある品種で地域特産化が図られている産地もあります。

いんげん豆（べにばないんげんを含む）

いんげん豆の生産はほとんど北海道で行われています。都府県のシェアは数%にすぎませんが、関東甲信地方の高冷地では、夏の涼涼な気候をいかしてべにばないんげんが栽培され、特産農産物となっています。

大豆

大豆は、北海道の生産が最も多く全体の3割を占めています。東北、北関東、北陸、北九州などをはじめ日本全国を通じ広く栽培されています。

落花生

落花生は、全国の8割が千葉県、1割が茨城県で生産されています。

その他の豆

えんどう、そら豆、ささげの乾燥豆としての国内生産が非常に少なくなったため、現在は生産量について統計情報の公表もされなくなりました。

表2 国産豆の主な生産地と生産量

豆の種類	主な生産地（都道府県）	生産量 (トン)
あずき	北海道、兵庫県、京都府	29,500
いんげん豆	北海道	5,650
大豆	北海道、宮城県、秋田県、滋賀県、佐賀県、福岡県	238,000
落花生	千葉県、茨城県	15,000

*農林水産省の統計による2016年産のデータです。

表3 国産豆の主要な品種と地域の品種

豆の種類	主要な品種	地域の品種
あずき	きたろまん、エリモショウズ、きたのおとめ、とよみ大納言（北海道）、能登大納言（石川県）、京都大納言（京都府）、兵庫大納言、美方大納言、白雪大納言（兵庫県）、夢大納言（岡山県）	しゅまり、きたあすか、サヒロショウズ、きたはたる、アカネダイナゴン、ほまれ大納言、ほくと大納言（北海道）、大納言（青森県）、ベニダイナゴン、岩手大納言、紅南部（岩手県）、ベニダイナゴン（山形県）、大納言、赤小豆（福島県）、ときあかり（新潟県）、中納言（長野県）
いんげん豆	大正金時、福勝、福良金時、福白金時、雪手亡、福うずら、洞爺大福、大福、福虎豆（北海道）	北海金時、福寿金時、姫手亡、網てぼう、福粒中長、改良虎豆（北海道）
べにばないんげん	大白花、紫花豆（北海道）	紅秋麗（群馬県）、花豆（福島県）、常陸大黒（茨城県）
えんどう	大緑、北海赤花（北海道）	—
そら豆	—	陝西一寸（香川県、愛媛県、福岡県）
ささげ	—	花嫁ささげ（福島県）
大豆	トヨムスメ、ユキホマレ、ユキシズカ（北海道）、ミヤギシロメ（宮城県など）、里のほへみ（山形県、栃木県など）、タチナガハ（宮城県、茨城県など）、リュウホウ（秋田県、岩手県など）、サチユタカ（兵庫県、鳥取県、島根県、広島県、山口県など）、エンレイ（山形県、新潟県、富山県、石川県など）、フクユタカ（岐阜県、愛知県、三重県、滋賀県、福岡県、佐賀県、熊本県など）	とよみずき、スズマル、いわいくろ（北海道）、おおすず（青森県）、タンレイ（宮城県）、ナンブシロメ（岩手県）、納豆小粒（茨城県など）、ナカセンナリ（長野県）、オオツル（滋賀県など）、ことゆたか（滋賀県）、むらゆたか（佐賀県など）、丹波黒（京都府、兵庫県など）、新丹波黒（京都府）
落花生	千葉半立（千葉県、茨城県など）、ナカテユタカ（千葉県、茨城県、栃木県など）、改良半立（神奈川県）、郷の香（千葉県など）	サヤカ（茨城県など）、タチマサリ（静岡県）、ワセダイリュウ（鹿児島県）、おおまさり（千葉県）

■ 豆の流通

国産の豆は、産地で収穫されると、まず生産者から農協や産地の集荷業者に出荷され、そこで選別・調整が行われた後、農産物検査法に基づく検査を受けます。その後、消費地の問屋や実需者に販売され、消費地の倉庫へ輸送されます。注文に応じて倉庫から実需者に小口配送され、加工し、製品化されたものが小売店や外食業者に納められ、最終的に消費者の元へ届けられます。

輸入豆の場合は、大部分は横浜港と神戸港に水揚げされ、通関後、食品用の場合は輸入業者が選別・調整を行ったのち、各地の問屋や実需者に販売され、輸送して引き渡されます。それ以降は、国産豆と同様です。

新豆が出回るのは秋から冬にかけてですが、豆は長期間の貯蔵が可能であるため、1年を通じて流通します。

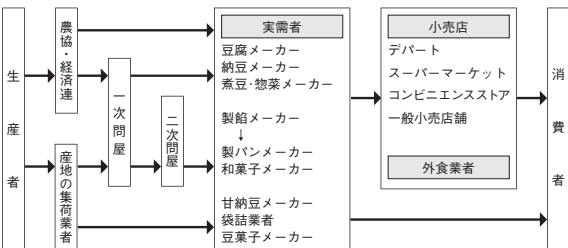


図7 国産豆・豆製品の主な流通経路

■ 豆の用途

あずきは8割以上が餡や甘納豆など菓子類の原料となっています。いんげん豆も同様ですが、煮豆製品の原料としても重要です。えんどうは、餡・菓子類・煮豆のほか、煎豆の原料として使われています。そら豆は、餡や煮豆にも利用されますが、7割が煎豆の原料となっています。このように、豆は大部分が加工原料として利用され、小売段階で乾燥豆として流通している豆の割合は、国産で約7%、輸入で約1%にすぎません。

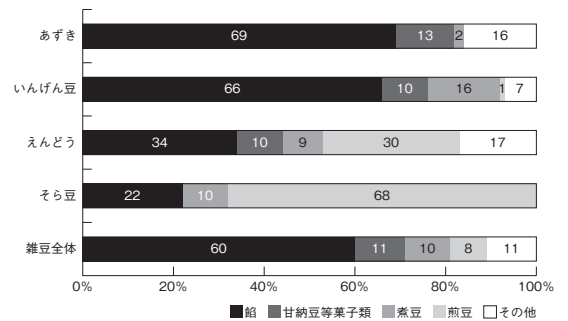


図8 雑豆の用途別消費割合

■ 豆の素材製品

現在は、豆を水煮や蒸し煮にして缶詰、レトルトパウチなどにした素材製品が数多く出回っています。

■ 郷土の豆料理

全国各地に受け継がれている郷土の豆料理は、特産物や季節の旬の食材を使い、伝統的な調理法で料理され、その土地に深く根付いています。以下はその一部です。どんな豆料理が地域に残っているか調べてみましょう。

表4 都道府県別の豆の郷土料理

北海道	豆入りそばだんご（いんげん豆）
青森県	小豆ぱっとう（あずき）
岩手県	浮き浮きだんご（あずき）
宮城県	ずんだもち（大豆）
秋田県	ささげのにんにくあえ（ささげ）
山形県	煮びたし（大豆）
福島県	あかあかもち（あずき）
茨城県	豆らっつえ（あずき）
栃木県	芋ちゃのこ（あずき）
群馬県	つじゅうだんご（あずき）
埼玉県	つとっこ（あずき）
千葉県	落花生豆腐（落花生）
東京都	きんとん（いんげん豆）
神奈川県	小豆べっちょ（あずき）
新潟県	あんぶ（あずき）
富山県	小豆ずる（あずき）
石川県	みたま（いんげん豆）
福井県	とびつきだんご（ささげ）
山梨県	小豆ぱっとう（あずき）
長野県	小豆さざ（あずき）
岐阜県	いとこ煮（あずき）
静岡県	おかしわ（あずき）
愛知県	じょじょざり（ささげ）
三重県	ぼぶら飯（ささげ、緑豆）
滋賀県	こふく豆（そら豆）
京都府	いばらもち（あずき）
大阪府	はらみだんご（そら豆）
兵庫県	すり焼き（そら豆）
奈良県	かぼちゃのいとこねり（あずき）
和歌山県	粉ふき豆（そら豆）
鳥取県	あんびんもち（あずき、そら豆）
島根県	まき（そら豆）
岡山県	うけじゃ（そら豆）
広島県	おけじゃ（あずき、ささげ）
山口県	いちろく（いんげん豆）
徳島県	茶ごめ（そら豆）
香川県	しょうゆ豆（そら豆）
愛媛県	りんまん（あずき）
高知県	ほしかだんご（あずき）
福岡県	よどまんじゅう（あずき、そら豆）
佐賀県	とうまめの塩打ち豆（そら豆）
長崎県	せっかんの二度蒸し（あずき、ささげ）
熊本県	こらつけ（そら豆）
大分県	かんくろもち（あずき、ささげなど）
宮崎県	小豆あくまき（あずき）
鹿児島県	かからんだご（あずき）
沖縄県	とり肉と緑豆のんぶす（緑豆）

参考文献：日本の食生活全集（農文協刊）

豆の植物的特徴と栽培

「おまめのはなし」16-17ページ⇒「豆の栽培にチャレンジしよう！」

■ マメ科作物の生態的な特徴

①根粒菌と共生する

マメ科の作物は、根に根粒菌を共生させて空中の窒素を固定し、生育に必要な肥料分として利用します。このため、窒素肥料が少なくてもすむうえ、地力を高めて後作の生育にも好影響を与えることから、複数の異なる作物を一定の順序で繰り返し栽培していく「輪作」に組み込むのに適した作物の一つです。

②気候条件の異なるさまざまな地域で栽培されている

マメ科の作物は、原産地の気候条件を反映して夏作・高温を好む大豆、いんげん豆、ささげ、冬作・比較的冷涼な気候を好むえんどう、そら豆、乾燥に強いひよこ豆、レンズ豆、落花生、緑豆などに分けられ、種によって栽培する季節と地域が限定されます。しかし、いんげん豆、大豆、落花生などは適応力が高く、原産地と違う気候条件の地域でも多く生産されています。なお、大豆やあずきなどは開花時期が日長や温度に左右されますが、地域の気候条件に合うよう品種が分化し、ほぼ日本全国で栽培が可能となっています。

■ マメ科作物の成長過程の特徴

①葉の特徴：発芽時の子葉の出方は種類により異なり、地上に出てくるもの、地下にとどまるもの、地表面まで出てくるものの3タイプがあります。

②茎の特徴：主茎の伸び方は、蔓になって支柱などに巻き付きながら伸び続けるもの（蔓性）、蔓にはなるが一定以上伸びないもの（半蔓性）、蔓にはならず直立す

るもの（矮性、叢性）の3タイプに大別できます。蔓の巻き付き方向は左巻き（上から見て反時計回り）です。

③花の特徴：花は5弁からなる独特な形をしており、蝶々に似ていることから「蝶形花」と呼ばれています。花の色は、白、黄、赤、紫、朱紅など多彩です。

表5 豆の種類別の成長過程の特徴

種類	子葉	主茎	花色
あずき	地下	直立、蔓性（一部在来種のみ）	黄
ささげ	地上	蔓性又は矮性	白、淡青紫
いんげん豆	地上	蔓性：大福豆、虎豆 半蔓性：福粒中長 叢性：姫手亡、雪手亡 矮性：大正金時、福白金時	白 赤紫（濃淡の変異幅が大きい）
べにばないんげん	地下	蔓性	白、朱紅
えんどう	地下	蔓性（短茎長のを矮性、中間のものを半蔓性と呼ぶ慣習あり）	白、紅、紫
そら豆	地下	直立	白、淡紫、淡紫紅
大豆	地上	直立	赤紫、青紫、白
落花生	地表面	直立	オレンジ

■ 豆の栽培について

①あずき（乾燥豆）

主産地は北海道で、全国の収穫量の9割以上を生産しています。あずきは温度や光に対する感受性のちがいにによって夏アズキ型品種、秋アズキ型品種、中間型品種があります。夏アズキは、本州では春に種を播いて夏に収穫する品種で、沖縄を除く全国で栽培することができます。また、秋アズキは夏に種を播き、秋に収穫します。秋アズキは主に西日本（近畿から九州）で栽培されています。また、中間型品種は、初夏に種を播くのがよく、中部地方の山間部や東北地方を中心に栽培されています。北海道で栽培されているのはすべて夏アズキで、北海道の畑では、5月下旬に種を播いて9月～10月に収穫します。（プランターによるあずきの栽培法は、学習読本16ページと「おまめのはなし」DVDを参照）

<あずき（乾燥豆）の栽培暦>

栽培地	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道					耕うん・整地 ●●●（施用元肥同時）	中耕 土寄せ	開花 病害虫防除					
兵庫県 （丹波大納言の場合）						施肥（元肥） うね立て	中耕 土寄せ	施肥（追肥）	開花 病害虫防除			

詳細照会先：「北海道立総合研究機構農業研究本部十勝農業試験場 小豆菜豆グループ」
「兵庫県丹波農業改良普及センター」（丹波大納言）

②いんげん豆（乾燥豆）

そのほとんどが北海道で生産されています。いんげん豆は、品種によって形態的な違いが大きく、矮性、叢性、蔓性、半蔓性のものがあります。金時類は矮性、手亡は叢性、とら豆や大福豆は蔓性です。蔓性のいんげん豆の栽培は、茎長が3mにもなるため支柱を必要とし、管理作業に手間がかかります。ここでは矮性の大正金時をプランターで育てる方法を紹介します。（「おまめのはなし」DVDを参照）

○**種子の入手**：種は食用として売られている「金時」または「大正金時」という種類を使います。

○**土の用意**：畑や庭の土、市販の園芸用培養土などを使います。肥料は草花の栽培よりはやや少なめにします。

○**種まき**：本州なら4月～5月、北海道、北東北なら5月下旬～6月中旬頃。直径20cm程度の鉢なら4粒、細長いプランターなら20cm間隔で3カ所に4粒ずつを、土の深さ3cmに播き、たっぷりと水やりをします。5～10日程度で発芽します。

○**水やり**：発芽するまでは、土が乾き過ぎない程度に、

少しずつします。初生葉（双葉）が大きくなってからは、土が乾いているときに、たっぷりとします。過湿を嫌うので毎日はいしません。

○**間引き**：初生葉が大きくなったら、1株2本立ちに間引きます。

○**開花**：日当たりのよい場所で育てると、薄紫色の花が発芽後30～40日程度で咲き始め、2週間程度、次々と咲いていきます。

○**さやがつく**：花びらがしぼむと、小さなさやができ、次第に大きくなります。

○**収穫**：開花後、1カ月半くらいの間で、さやは長く太くなり、豆の形が分かるようになります。また、さやの色は緑色から白っぽく、さらに黄色へと変わっていきます。このころには雨が降る日は、プランターを室内に移動させます。さやの表面にしわが出来、さやを軽く振ってカラカラと音がするようになったら収穫します。

○**乾燥**：乾燥の悪い状態で収穫したときは、さやをアミの袋に入れて、風通しのよい日陰で、数日間干します。

＜いんげん豆（乾燥豆）の栽培暦＞

栽 培 地	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道					耕うん・整地 ●●●（元肥同時施用）	中耕 土寄せ	開花 病害虫防除					

詳細照会先：「北海道立総合研究機構農業研究本部十勝農業試験場 小豆菜豆グループ」

（参考資料）

＜えんどう（乾燥豆）の栽培暦＞

栽 培 地	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道・寒冷地 （春播き）					耕うん・整地 ●●●（元肥同時施用）	中耕 土寄せ	開花 病害虫防除					

＜そら豆（乾燥豆）の栽培暦＞

栽 培 地	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
温暖地 （秋播き）	中耕 土寄せ			開 花 病害虫防除					（関東）●●●	（関西）●●●	（九州）●●●●●	

豆の伝統料理と豆レシピ

「おまめのはなし」2-3ページ➡「みんなで楽しいマメマメ大パーティ！」
6-7ページ➡「どうしてお正月に豆を食べるの？」
18-19ページ➡「マメマメ料理を作ってみよう！」

■ 行事と豆料理

季節や人生の節目に食べる豆料理には、魔除けや喜びの思いが込められ、日本の暮らしの中で息づいています。

正月（1月1日～3日）・小正月（1月15日）

黒大豆で作る「黒豆」は、田作り、数の子と並んでおせち料理に欠かせない「三つ肴」の一つで、年中まめに暮らせるようにとの願いが込められています。大福豆で作る「豆きんとん」は、「金団」の文字が財宝につながることから、裕福に暮らせるようにとの願いが込められています。また、1月7日の「七草粥」と並んで、1月15日（小正月）に「あずき粥」を食べる風習が残っています。これはあずきには一年の邪気を払い万病を除く力があるとの平安時代からの言い伝えによるものです。

鏡開き（1月11日）

「鏡」は円満を、「開く」は末広がりを意味することから、正月に年神に供えた鏡餅とあずきを「お汁粉」にして食べ、一家の円満を願います。

節分（2月3日頃）

節分は、本来は各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことで、江戸時代以降、立春の前日を指すようになったといわれています。豆まきは、鬼に豆をおつけることにより、邪気を払い、一年の無病息災を願う行事です。豆まきには、普通、煎った大豆が使用されますが、殻付きの落花生を使用する地域もあります。（詳細はP15「豆のこぼれ話」参照）

ひな祭り（3月3日）

関東では小麦粉を、関西では道明寺粉を使って作った生地であずきの餡を包み、これを塩漬けた桜の葉で巻いた「さくら餅」を食べ、女の子の健やかな成長を祈ります。

彼岸（3月18日～24日頃／9月20日～26日頃）

浄土思想に由来する春分と秋分の彼岸の仏事は、日本に伝来後、法要を営み祖先を祀る行事へと変化したといわれています。春の彼岸時の牡丹の花が咲く頃に作るのが「ぼたもち」、萩の花が咲く秋に作られるのが「おぼぎ」で、それらを供えて祖先を供養します。

端午の節句（5月5日）

上新粉で作った餅であずきの餡を挟み、柏の葉で包んだ「柏餅」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。柏は新芽が育つまで葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。そのほかに、よもぎや菖蒲には邪気を払う作用があると考えられ、5月5日には、よもぎを軒につるしたり、菖蒲湯に入ったりする風習が残っています。

お祝い

古くは赤米を蒸したご飯が「赤飯」でしたが、現在ではもち米にあずき、またはささげを1～2割混ぜて蒸し上げます。

■ 豆の選び方のポイント

豆を水の中に入れたときに浮いてくるものは避け、よく乾燥していて、表皮にツヤがあり、ふっくらしている豆を購入しましょう。

■ 豆料理の基本

乾燥豆は、原則として、まず一晩程度水に浸して戻し、これを下ゆでした後、料理に使用します。しかし、種皮が硬くて水の吸収に長時間を要するあずきやささげ、扁平で煮えやすいレンズ豆は、水で戻さずにすぐにゆでた方がよい豆です。

調理時間を短縮したり手間を省きたい場合は、次のような方法があります。

- ①水の代わりに湯を使って短時間で戻す。
- ②洗った豆を沸騰した湯とともに魔法瓶に入れ、2.5～3時間放置してゆでる（豆の量は魔法瓶の容量の10分の1程度）。
- ③水で戻した豆を圧力鍋により短時間で下ゆでする。
- ④水煮や蒸し煮にした缶詰、レトルトパウチなどの一次加工製品を利用する。

また、豆を甘く味付けする場合、糖分が豆の中の水分を吸い出し、硬くしまってしまうことがあります。失敗しないコツは、豆が少し割れるくらいまで十分やわらかめの下ゆでしてから、砂糖を数回に分けて入れることです。

豆料理レシピ

■ あずきの粒餡

あずき餡は餅を添えてぜひにしたり、栗の甘露煮を入れて栗ぜんざいにしたりと、いろいろ応用がききます。



【材料】 4人分

あずき 150g

砂糖 120g 塩 小さじ1/3

- ①洗ったあずきはたっぷりの水（豆の分量の4倍）で最初強火、沸騰したら弱火で10分ほどゆでる（事前に水に浸けて水を吸わせる必要はない）
- ②渋味のもとになる「あく」が出るので、ざるにあけて煮汁を捨て、新しい水を入れて再び煮立てる
- ③ゆっくりじゅっくり豆が踊らない程度の水（びっくり水）を足しながら煮続ける
- ④豆がやわらかくなったら砂糖を入れて煮つめる

■ 世界の豆料理

豆は、世界に広がっていく中で各国の食文化に根付き、独自の調理法が生まれました。世界的にも有名なアメリカの家庭料理ポークビーンズの作り方を紹介します。

ポークビーンズ

【材料】 4人分

白いんげん豆

（市販の水煮など一次加工製品の缶詰1缶）

ベーコンブロック 200g

玉ねぎ 1個

完熟トマト 2個

（またはトマトのホール缶1缶）

トマトジュース 1缶

スープ 2カップ（水2カップ チキンブイヨン固形1個）

オールスパイス 少々

モラセス※ 大さじ2

塩・胡椒 少々



- ①ベーコンは2cm角に切り、熱湯でさっとゆでる
- ②玉ねぎとトマトはへたを取り、皮をむいて粗く刻む
- ③鍋に①と②とスープを入れて煮立たせたあと、弱火にしてアクを取り除く
- ④豆を入れ、トマトジュース、オールスパイスを加えて、弱火で1時間煮る
- ⑤ベーコンがやわらかくなり、豆がつぶれるくらいに煮立ったら、塩、胡椒、モラセスで味を調える

※砂糖を精製するときにはできる糖蜜で、黒蜜のような風味があり、味がまろやかに仕上がります（ないときは砂糖で代用可）。

■ マメマメパーティ&はやわざマメマメメニュー

豆といえば、「栄養価が高く健康的」「美味しい」「日本の伝統食」とされながらも、「料理に手間がかかる食品」というイメージが強いようです。そこで、もっと気軽に豆料理に親しんでいただけるよう、学習読本で取り上げた簡単な豆料理のレシピを紹介します。

ポターージュ

【材料】 4人分

そら豆（水煮したもの） 150g

玉ねぎ 1/4個

じゃがいも 2個

水 500ml

牛乳 200ml

チキンブイヨン（固形）1個

塩・胡椒 各適宜

バター 大さじ1



- ①玉ねぎはスライスし、じゃがいもは5mm厚くらいに切る
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒めて透き通ってきたら、じゃがいもと水煮して皮をむいたそら豆を加える
- ③全体にバターが回ったら水とチキンブイヨンを入れ、ふたをして10分ほど煮る
- ④やわらかくなったら牛乳を加え、塩、胡椒で味を調え、煮立つ直前に火からおろす
- ⑤④が冷めたらミキサーにかけ、ポターージュ状にする

あずき入りパンケーキ

【材料】 8～10枚分

ホットケーキミックス 100g

全卵 1/2個

牛乳 80ml

ゆであずきの缶詰 30g



- ①ホットケーキミックス、卵、牛乳を泡だて器でよく混ぜてから、ゆであずきを入れ均等に合わせる
- ②フライパンを熱して油をうすくひいたあと、一度火からおろして濡れ布巾で冷まし、余分な油をふき取る
- ③①を丸く流し入れ、表面がボツボツとしてきたら、裏返して焼き目が薄く色づくまで焼く

豆牛乳寒天

【材料】 6個分

ミックス豆の缶詰 1缶

砂糖・水（シロップ用）各大さじ2

粉寒天 5g

牛乳 300ml

水 200ml

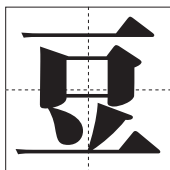
砂糖 大さじ2



- ①鍋に牛乳と水、粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら2～3分沸騰させる
- ②火からおろし砂糖を加え、よく混ぜる。プリン型などに流し入れて、表面を少し固める
- ③ミックス豆は、シロップで煮る
- ④③が冷めたら②の上にのせ冷蔵庫で冷やし固める

豆のことわざ・物語

「おまめのはなし」関連ページなし



部首 豆（まめ・まめへん）

音読み トウ

訓読み まめ

■「まめ」の語源

円実（まるみ）、丸味（まるみ）が短縮されたという説と、旨き味（うまきみ）の音変化が繰り返されたという説があります。日本では、古くから「まめ」といえば大豆を指すことが多く、また、平仮名の「まめ」は健康なさまを表す意味で使われた文献が多く見られます。現在では、マメ科の植物やそのなかの種子などを食用にするものの総称として使用されています。また、名詞の前に付いて接頭語的にそれが小さいことを表し、「豆電球」「豆人形」「豆台風」などのように使われます。

■ 漢字の「豆」の成り立ち

高い足のついた食物を盛る台である「たかつき」を描いた絵から成り立ったといわれています。

■ 豆を使った漢字

頭・逗・豌・豊・豈

■ 豆の慣用句やことわざ

「まめな人」

真面目で裏表なく、几帳面に立ち働く人のことを意味します。豆に寄せる安心感や、豆を食べることによって得る活力を実感して生まれた言葉の使い方と考えられています。

「豆を植えて稗」

良い結果を得ようとして、期待外れに終わることのたとえ。

「鳩の豆使い」

鳩は大好きな豆を見たら、他のことは忘れてそれに食いつくの夢中になるということから、使いの途中で道草を食って帰るのを忘れるのたとえ。

「豆を煮るにまめがらを炊く」

魏の曹植が兄の曹丕（文帝）から、7歩あゆむ間に詩を作らねば罰するといわれ、「まめがらは釜の下にあって燃え、豆は釜中^{ふちゅう}にあって泣く、本これ同根より生ず」と歌ったとされる「世説新語」の故事から。兄弟、仲間同士が傷つけあうことのたとえ。

■ 豆にまつわる物語

豆は古くから人間との繋がりが深いため、イギリス民話として有名な「ジャックと豆の木」、韓国に古くから伝わる物語「あずきがゆばあさんとトラ」など、世界各地に豆にまつわる民話や物語が存在します。

日本のものでは、あずきの豆の性質をよく表した「あずき洗い」「あずきとぎ」などとさまざまに呼ばれる妖怪が登場する民話や、新潟県に伝わる「豆助」、岩手県の「鬼と豆の食い比べ」などの昔話があります。

「ジャックと豆の木」

食べものを得るために牛を売りに行ったジャックが、牛と引き換えに豆を手に入れ、その豆を庭にまいたところ、空高く蔓が伸びていった話。



リチャード・ウォーカー作
ニーム・シャーキー絵
阿川佐和子訳
ブロンズ新社刊

「あずきがゆばあさんとトラ」

日常生活の身近な道具であった石うすやきりなどが、おばあさんが作る美味しいあずき粥を分けてもらい、力を合わせておばあさんをトラから助ける話。



チョ・ホサン作
ユン・ミスク絵
おおたけきよみ訳
アートン刊

「あずき洗い」伝説

川のほとりや橋の下で、「あずき研ごうか、人にとって食おうか、シヨキ、シヨキ」と言ってあずきを研ぐような音をさせる妖怪。各地にこの伝説が残り、地域によっては「あずきとぎ」や「ホトトギス」とも呼ばれます。



学習のアイデア

豆にまつわる民話や物語を調べて、発表してみましよう。どんな豆が登場するのでしょうか。

豆のこぼれ話

「おまめのはなし」関連ページなし

あずき

昔、日本や中国、朝鮮半島の人々は、あずきの赤色に魔除けの神秘的な力があると信じ、行事や儀式で使いました。また、中国の明の時代の書物には、あずきの薬としての効能や処方が記されています。

そら豆

中華料理に欠かせない調味料の豆板醤は、そら豆を発酵させて作ります。

えんどう

1865年メンデルはえんどうから遺伝の法則を発見しました。

ひよこ豆

世界の生産量の2/3がインドで生産されており、インド人には欠かせない豆です。

レンズ豆

メガネなどに使う凸面形のガラスは、レンズ豆に似ていることから、イタリアでは「ガラスのレンズ」と呼ばれていました。

大豆

昔、霊的な力が強いとされて、祭礼などの行事に使われました。節分に煎り大豆をまくのは、大豆に魔除けの力があると信じられたことや、豆が「魔」を滅する(魔滅)に通じるためといわれます。

落花生

北海道や東北、信越などの積雪地では節分の豆まきに、殻付き落花生が高い割合で使用されています。これは、落花生ならば雪の上にまいた豆を回収した後、殻から出して食べることができるためといわれています。落花生の産地である南九州でも、比較的高い割合で節分に落花生が使われています。

豆と遊ぼう

「おまめのはなし」関連ページなし

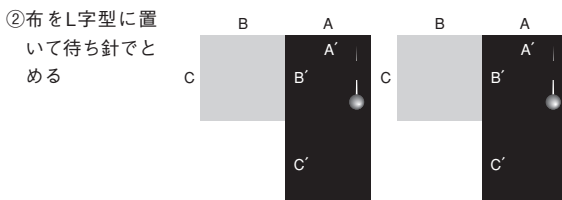
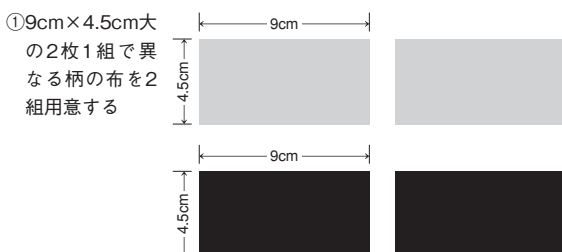
■ お手玉

色とりどりの端布で作るお手玉には、米やそばのもみ殻に加えて少量のあずきを入れると、ほどよい重さとなるうえ、しっとり感も加わって、扱いやすくなります。

お手玉遊び

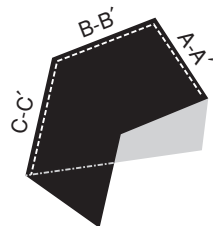
車座になり歌いながら、両手を器用に使い上下左右にいくつかのお手玉を操る遊びです。

お手玉の作り方



③AとA' BとB' CとC' を仕上げがきれいになるように半返し縫いで縫い代を5mm間隔で縫い合わせる

④出来上がった2組を図のように縫い目のところで、互い違いに色を合わせる。1辺だけを残して中心から外に向かって他を縫い合わせる



⑤袋を返して、米やそばのもみ殻に少量のあずきを加えて、開いた部分を縫い目が見えないように内側からきれいに縫い合わせる。仕上げに角を針先で整える



豆についてもっと詳しく調べたい場合

参考になる書籍&ホームページ

【書籍】

新豆類百科 公益財団法人日本豆類協会発行

大研究!!「豆」のひみつがわかる本 ①豆はとってもすぐれもの

②豆を育ててみよう! ③豆でかんたんクッキング 吉田よし子総監修 岩崎書店発行

たのしくたべようたべもの絵本 おまめのはなし 農文協発行

そだててあそぼう ソラマメの絵本 木暮秩編 農文協発行

そだててあそぼう ダイズの絵本 国分牧衛編・絵 農文協発行

そだててあそぼう アズキの絵本 十勝農業試験場アズキグループ編 農文協発行

そだててあそぼう インゲンマメの絵本 十勝農業試験場菜豆グループ編 農文協発行

マメな豆の話—世界の豆食文化をたずねて 吉田よし子著 平凡社発行

豆屋さんの豆料理 長谷部美野子著 創森社発行

たべもの教室 4 豆でつくる 家庭科教育研究者連盟編 大月書店発行

身近な食べもののひみつ ②すがたをかえる 豆 幕内秀夫／神みよ子監修 学習研究社発行

「食」で地域探検 2 豆・いもの郷土料理 服部幸應／服部津貴子監修・著 岩崎書店発行

聞き書 日本の食生活全集 全 50 巻 農文協発行

【ホームページ】

公益財団法人 日本豆類協会 <https://www.mame.or.jp/>

北海道の豆に関して <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/nsk/>

(北海道農政部生産振興局農産振興課「麦類・豆類・雑穀便覧」)

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

(ホクレン農業協同組合連合会「まめぐらし」)

豆の試験研究に関して <https://www.hro.or.jp/list/agricultural/research/tokachi/>

(北海道立総合研究機構農業研究本部十勝農業試験場)

和菓子に関して <http://www.wagashi.or.jp/> (全国和菓子協会)

落花生に関して <http://www.peanuts-jp.com/> ((一社) 日本ピーナッツ協会)

<http://www.jpfr.or.jp/> ((一財) 全国落花生協会)

小学生向け学習読本「おまめのはなし」 指導者向け解説書

2007 年 5 月 初版第 1 刷発行

2019 年 3 月 7 版第 1 刷発行

企画・発行

(公財) 日本豆類協会

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-9-13 三会堂ビル 4 F

電話 03-5570-0071 FAX 03-5570-0074

ホームページ <https://www.mame.or.jp/>

制作

農文協プロダクション