

豆と生活

豆と日本人の食文化

その4 心の栄養素・小豆

北海道立上川農業試験場

相馬 暁

1. 小豆は心の栄養素

大豆を豆一族の長男坊主・男性とみなすならば、美しい色と肌を持つ小豆は、さしずめ妙令の姫・女性と言えるでしょう。

かつて日本や中国、朝鮮では、小豆は食物である前に、その美しい赤色が呪術的意味をもち、古くから魔除け、汚れ払いなどに用いられてきました。例えば、疱瘡（ほうそう）神などの悪神を追い払ったり、沖縄では迷子を探す時、「赤豆（小豆のこと）食らえ」と叫びながら、子どもを迷わす悪霊を退散させたとも言います。一般的にも、小豆はハレの日（めでたい日）の食べ物とされ、正月の十五日や季節の区切りの節には、厄除けに小豆粥や赤飯を食べたものです。

この様な小豆の利用法は一面の合理性を持っていました。今の様に冬場に新鮮な野菜や農産物を口に出来なかった時代、冬に小豆を粥などにして食べることはビタミンB₁、B₂などの栄養素の補給になり、健康維持・向上に役立ったものと考えられます。

また、古代において小豆は薬として利用されてきました。小豆に含まれるサポニンには溶血作用があって、血栓（血のかたまり）を溶かす働きをもっています。そのため、昔の人は産後

の肥立ちが悪い女性に小豆粥を食べさせました。お産の時にできた血栓が体内をめぐって、心臓や脳で詰まらないように、その血のかたまりを溶かすために食べさせたのです。また、小豆に多く含まれる鉄分は、血液の原料でもあるので、その供給にも有効でした。昔の人は実によく考えたものですね。人間の長い経験から生まれてきた慣習には、深い知恵が隠されているように思えます。

また、小豆は正月の鏡開きのお汁粉、三月の桜餅、春の牡丹餅、秋のお萩など、アンを使った食べものには、日本人の繊細な季節への感情がこめられているようです。そして、小豆にタップリ含まれるビタミンB₂は、体内の代謝を活発にする働きを持っています。そのため、皮膚を美しく保つのに役立ちます。逆にビタミンB₁、B₂が不足しますと、皮膚が荒れて体の調子までおかしくなってしまいます。小豆をもっと食べて美しい肌を作っていただきたいものですね。世の男性の一人としてそう願います。

2. 小豆の履歴書

① 名前の由来と呼び名

小豆と書いてアズキまたはショウズと呼びま

すが、これはダイズ（大豆）に対する名称で、古代では大型の豆に対して小型の豆と言う意味で使われ、必ずしも今の小豆のことではありませんでした。

日本で、この豆がなぜアズキと呼ばれるようになったのでしょうか。その語源について調べますと、まず平安時代の「本草和名」には阿加阿岐（アカアツキ）と言う名で顔を出し、江戸時代には阿豆岐（アズキ）、阿加阿豆岐（アカアズキ）と呼ばれています。

江戸時代の学者、「養生訓」で有名な貝原益軒の説では、アとは赤色のことで、ツキ、ズキは溶けるという意味で、要するに、赤くて、他の豆よりも早く柔らかくなることから、アズキと呼ぶようになったと言うのです。

また、アズ、アヅは「地名用語語源辞典」によると「崖崩れ」、あるいは「崩れやすい所」の意味で、他の豆と比べて煮崩れしやすいことから、アズキという名がついたとの説もあります。なお、赤小豆、赤豆、小豆などとも書きますし、赤粒木（アカツブキ）からアズキになったとも言われています。最近では英語でも「アズキ」で通用します。

ところで、大粒の小豆を特に大納言と呼びますが、これはその形が昔の大納言が被った烏帽子に似ているからとの説が一般的ですが、美濃国岐阜大納言（尾張大納言もある）の領土に多く産したために、この名がつけられたとの説もあります。

② 小豆の生まれ古里

小豆は大豆と同じくアジア育ちの豆と言うことは分かっていますが、小豆の祖先種と原産地については、まだ定説はありません。しかし有力な説としては中国西南部から、インドシナ、ビルマ、ブータンにかけてのヒマラヤ南麓に広

がる照葉樹林地帯（東亞半月弧と呼ばれる地域）が原産地との説があります。

同地でとれる野生種の「ヤブツルアズキ」や「ケツルアズキ」から進化・改良された「ツルアズキ」が祖先種ではないかと指摘されています。このツルアズキから今日のアズキが生まれ、その突然変異で白小豆が生まれたと考えられています。

なお、中国では5世紀に書かれた世界最古の農業書である「齊民要術」に栽培法が記載されている様に、古くから利用されていました。

小豆の種子は、長さ6～8ミリの円筒形で、両端が丸いですが、品種によっては、球形や楕円形、烏帽子形をしたものもあります。種子の大きさも色々で、小粒の一般小豆に対して、特に粒の大きいものを「大納言」と呼びます。また、種子を蒔く時期に対する適応性の違いから、夏小豆、秋小豆、中間小豆の三つに分けられます。

種皮色は、多くはいわゆる小豆色（赤褐色）ですが、黄白、黒紫、灰緑、斑（ぶち）などもあります。東北地方では、白と赤のまだらな小豆や灰色地に黒い斑紋があるものを「姉子小豆」と書き、アネゴショウズではなく、アネッコショウズと呼びます。アネゴよりも、アネッコのほうが、可愛い娘さんが連想されて面白いですね。

大正時代にも「花小豆」と呼ばれた斑（ぶち）の小豆があつて、これは「本草和名」にも「鹿小豆」と言う名で記録されています。また「鼠小豆」と言う面白い名的小豆もあつて、これはなかなか美味しかったとのことでした。

小豆の親戚にあたる作物には、緑豆（リョクトウ、マングビーン）、ケツルアズキ（ブラックマッペ）、竹小豆（シマケツルアズキ）などがあり、前の二つはもやしの原料になり、竹小

豆は中国から輸入され、アンの原料になります。

③ 神代の時代から親しまれてきた小豆

日本では弥生時代の遺跡、山口県の天王遺跡や静岡県登呂遺跡などから小豆は遺物として発見されていますが、これが本当に栽培されたものなのか、交易でもたらされたものなのか定かではありません。

文献上の記載では、「古事記」や「日本書紀」の穀物起源神話の中に出てくるのが最初で、伝わった時期は不明ですが、栽培起源の古い作物と考えられます。まさに、神代の時代から日本人に親しまれてきたのです。恐らく3世紀頃までには伝わっていたのでしょう。

古くから宮中の儀式や年中行事に利用されており、小正月（1月15日）に小豆粥を食べる風習は、今でも全国的に残っていますが、これは平安時代から続いているものです。紀貫之の「土佐日記」にも小豆粥が登場しますし、平安中期の法典「延喜式」には、宇多天王（867～931）の頃から、天皇には小豆を含め、米、粟（アワ）など7種類の穀物を入れた七種粥が捧げられ、一般の官人には御粥（小豆粥のこと）がふるまわれるとあります。

また、祝い事に赤飯を炊く習慣は、後年、江戸時代後期になってから一般に広まりました。赤飯は、もち米と小豆を混ぜて蒸したもので、別名を「強飯（こわめし）」または「おこわ」とも言います。そして、赤飯は明治時代になって、祭りや祝い事には欠かせぬものとして広く庶民の生活に定着しました。

3. 小豆の旬・選ぶポイント

一年中店頭に並んでいて、取れたての9～11月を旬とする方もいますが、収穫後年内は豆はあれていて、煮えむらになり易いです。むしろ、

年明けの正月頃からが旬と言えます。

選ぶポイントは、よく乾燥していて、皮が薄く、色艶が鮮やかで、ふっくらとしており、粒の大きさが揃っているものです。硬い石のようになったものや、水に入れて浮き上がるものがあるのはよくありません。北海道、東北のような寒冷地産のものが、概して品質は良いでしょう。なお、色艶がよくても、油の臭いがしないことを確認の方がよいです。これは艶を出すために、食用油を塗り込んでいるものがあるからである。

保存する時は、なるべく湿気が少なく、温度の低い所で、密封できる様な缶などに入れて保存します。夏を越したのものや、保存状態の悪いものは煮えにくく、味が落ちます。加熱時間を長くし、洗切り回数を増やすとよいでしょう。

4. 小豆の栄養性と薬効

1) イライラ、無気力防止に小豆を

① ビタミンB複合体の効能・・・心身のリフレッシュ

小豆の主成分はデンプン（約55%）ですが、タンパク質も20%と多く、特に小豆のタンパク質（アミノ酸）組成は優れています。大豆御飯と同様に赤飯は、米に欠けるリジンを補う優れた食べ方と言えます。なお、多量のビタミンB₁、B₂、カルシウム、リン、鉄などを含んでいます。この他、小豆にはサポニンという独特の成分があり、せきを鎮めたり痰をとる作用のほか、二日酔いや便秘にも効くといわれます。

小豆に多く含まれるビタミンB₁、B₂は、ビタミンB複合体と呼ばれ、体内で糖質（デンプン）や脂肪を分解し、カロリーに換えるのに不可欠の栄養素で、これが不足すると体がだるくなったり、無気力になったりします。ビタミンB₁、B₂に富むアズキは心身にとってまさに

元気の素なのです。

ところで、ビタミンB₁は脚気を予防することで、昔から知られています。江戸時代には脚気は、江戸病などと呼ばれ、多くの人が亡くなりました。今では消滅した病気のように思われがちですが、現代の若者の間では静かに広がっています。インスタント食品や清涼飲料水を好んでとる食生活をしていると、ビタミンB₁が欠乏し、脚気になりやすくなります。そこまで至らなくても、落ち着きがなく、いつもイライラしたり、すぐに眠くなったりなど、無気力の症状を呈します。これをコンビニエンス病といいますが、あなたの周りで、こんな症状の人がいたら、ビタミンB₁不足の疑いがありますから、アズキを食べさせてあげて下さい。

② 二日酔いにも小豆粥

その他にも、アズキの薬用としての用い方にはいろいろあり、母乳でない女性であれば、少量の黒砂糖で味をつけた「ぜんざい」がおすすめです。また、茹でアズキ、アズキの煮汁、小豆粥などは二日酔いに効きます。なかでも、アズキの煮汁は吐剤としても有効で、急性の食中毒に役立ちます。昔、お祝いごとに赤飯を炊いたり、アズキを煮たのも、お祝いのご馳走としてだされる魚や貝類、あるいは鳥や猪の肉などが腐敗し、食中毒をおこした時の用意に、吐剤（吐かせ薬）として準備していたとも考えられます。人々の生きた生活の知恵ともいえましょう。また、吐剤に用いなかった煮汁は、祝い事や祭りの後始末に、食器を洗う洗剤として利用されました。

2) 隠された小豆の機能・・・

① ストレス型便秘に小豆粥

小豆が便秘によく効くことは、昔から知られ

ています。小豆と米ぬかを煮て食べるとか、小豆と昆布、あいは小豆と鮎（ゴリ）を煮て食べるとか、色々な方法がとられています。米ぬかを小豆と一緒に煮るのは、ぬかによって小豆の皮を柔らかくするためです。筍や身がきニシンを柔らかくするのに米のとぎ汁やぬかを使うのと同じ理由です。

ところで、便秘にも二つのタイプがあるのをご存知ですか。バナナの糞型の便秘とウサギの糞型の便秘です。前者の場合は胃腸のぜんどう運動が低下したために起こり、後者は神経性、ストレスが原因で起こると言われています。

よく、便秘には、食物繊維源として、野菜サラダをたくさん食べると良いと言いますが、確かに、野菜サラダはバナナ型便秘には有効で、居眠りしていた腸を呼びさまし、便秘を解消します。しかし、ストレスで充血した胃袋を抱えたウサギ型便秘にはかえって逆作用をおこし、胃を痛めます。ストレス型便秘でお悩みの方は、生の食物繊維でなく、いったん火を通した食物繊維をとる必要があります。

小豆の便秘に効く成分はサポニンと食物繊維で、これらの成分は腸を刺激する作用があり、利尿、便通を促します。ですから、便秘のみならず、むくみに薬効があると言われています。一方、食物繊維は隠元豆を初め、小豆など色々な豆にたくさん含まれています。便秘は女性のお肌の敵。女性の皆さんにもっと小豆をはじめ、色々な豆を食べて頂きたいものです。

② むくみ、利尿に小豆の煎じ液を・・・

小豆のサポニン成分に顕著な利尿作用があることは、昔から知られています。腎臓や心臓などでむくみのある時は、小豆の効果を試してみてください。まず、小豆30グラムを550ccの水で半量になるまで煎じ、この煎じ液を一日3回

分として飲みましょう。便通もよくなり、利尿作用が効き、むくみもうすらいできます。

また、脚気などからのむくみには、あずきを煮て、ご飯代わりにそのまま食べます。コンビニ病の貴女、一回 50 g くらいを目安に試して下さい。少し塩味を付けると食べやすく成ります。ただ味つけは薄めを守ること。この様に、小豆を甘みなしで常食していますと、ビタミン B₁ の働きで疲れがとれ、エネルギーも比較的少ないため、肥満の防止にも役立ちます。

さて、小豆の煮汁を利用する時、煮汁にハブ茶 20 グラムを入れてさらに煮て、その煮汁を一日二回飲むと、利尿により効果的と言われています。この利尿効果は、アズキに含まれるカリウム（脂肪酸カリ）のようなミネラル分などの働きによるところが大切です。なお、脂肪酸カリは便通、緩下剤（下剤）としても効果があります。

小豆に含まれるビタミン B₁ やコリンなどの成分効果にもとづき、小豆が脚気にもよく効くことは広く知られています。そのため脚気によるむくみも解消します。

昔、小豆は美容にも利用されていました。小豆を炒って粉末にした物と米ぬかを三対一の割合でよく混ぜ、袋に入れて熱湯につけ洗顔すると、肌が美しくなり、色白になると言います。特に白小豆がよいとされています。また、シミ、ソバカスは、小豆の花を生のままよく揉み、その汁を塗れば綺麗にとれると云われています。

3) 小豆の色を科学すると・・・

① 漢方に見た小豆の色の効能

豆類は種類が多いばかりでなく、その色も実にさまざまです。時に、豆の色は人間の心に深い印象を与えます。どなたも幼いころ、赤飯の赤い色に母のぬくもりを感じたり、あるいは、

正月、黒豆（煮豆）の光輝く色に、思わず箸がすすんだ経験をおもちではないかと思います。

色が生命に及ぼす影響は、古来の東洋医学では「五色の理論」として明確に示されています。つまり、赤は心臓、青は肝臓、黄は脾臓、白は肺臓、黒は腎臓であり、それぞれの色が各臓器の機能を高め、活性化するというのです。この考えは、何千年にもわたる臨床経験の中から生まれたものだけに重みがあります。

そんな観点から、豆の天然色素と生命活動には密接な関係があるとされています。小豆（赤）、空豆・豌豆（青）、大豆（黄）、隠元豆（白）、黒豆（黒）など、それぞれの色の豆を食べて、自分自身の弱った内蔵を強化し、活性化をはかってみてはいかがでしょうか。

実際に、赤色的小豆は心臓のむくみをとる漢方薬として、昔から使われています。小豆 30 グラムとヤマゴボウの根 5 グラムに三合の水を加え、とろ火で半量に煎じてから、一日三回飲むとよいとされています。

このように、小豆には心臓の機能を強化する働きがあり、その上、血液を浄化する機能ももっています。これは小豆に含まれるサポニンなどの働きによるものです。ただし、サポニンには、溶血作用がありますので、生の小豆を多量に食べることは避けたほうが無難です。もっとも、生の小豆を腹一杯食べる人などいないでしょうが。大さじ一〜二杯程度の煮た小豆を毎日食べれば、脳血栓などの防止に役立ちます。

② 小豆に含まれる色素は・・・

小豆、黒豆、緑豆、大豆の中には、量の多少は別として、アントシアニン系色素（プロアントシアニジン類）が含まれます。このアントシアニンは pH で色調が異なり、黒豆ジュースの色は酸性にすることによって、鮮やかな赤紫〜ワ

イン色になります。

一方、小豆の煮汁（熱水抽出液中）には、プロアントシアニジン類は見つからず、紅茶の色素と同一系統のフラバノール型タンニンの一つ、D-カテキンが見つけれられています。小豆の煮汁の色は紅茶と同じと言えます。なお、このカテキンには抗酸化作用を持ち、体内で過酸化脂質の発生を抑え、発ガン抑制力を示すことが認められています。

5. 調理・料理

① 上手に煮るにはビックリ水と渋切りがコツ

小豆を料理する第一歩は上手に煮ることです。まず、小豆は1日前から水に漬け、水を取り換えてから茹でます。重曹を多少加えると早く茹で上がります。また笹の葉と一緒に入れると、豆の組織が柔らかくなります。

煮立っている時に、時々、冷たい水を入れることが柔らかく煮上げるポイントで、これをビックリ水と呼んでいます。ただ煮続けますと、小豆の表面のみが茹で上がり、デンプン粒子が膨れ、アン粒子を形成し、芯に熱が通り難くなり、芯の残った煮小豆になります。途中で冷たい水を差すことにより、芯まで熱が入る様になり、柔らかく煮上がります。

また、味を良くするには、最初に煮立った時に一度茹で汁を捨て、水を換えてから再び煮るとよいです。これを渋切りと言います。なお、鉄鍋で煮ると、小豆の色素アントシアニンが鉄分と結合し、黒褐色になってしまうので避けましょう。

② 郷土色強い小豆の従兄弟煮

小豆、ゴボウ、芋、大根などを、硬いものから順に入れて煮込み、味噌などで味付けする料理で、「追い追い」入れて行くことを「甥甥（お

いおい）」と掛けたため、この名が付きしました。福島、岐阜、兵庫、香川などに伝わっていて、入れる材料は少しずつ土地によって異なっていますが、小豆を用いる点だけは共通しています。

福島では、まず小豆を水煮しておき、そこに切ったカボチャを入れ、砂糖でゆっくり煮上げます。大変甘く、子供達の間食として喜ばれていました。それに対して、岐阜に伝わるものは、小豆を出し汁で煮て柔らかく、そこへクワイ、里芋、人参、ダイコン、焼き栗などを入れて、味噌、砂糖、酒で味つけし、最後に焼き豆腐を入れます。兵庫のものは、ゴボウ、大根、コンニャク、里芋などに油揚げを入れ、干ししいたけのもどし汁で煮て、煮上がったたら、茹でておいた小豆と合わせ、砂糖や醤油で味つけします。一方、香川の従兄弟煮は、茹でた小豆に、1センチ角に切ったコンニャクを入れ、甘く煮上げます。

③ 小豆とカボチャの従兄弟煮

カボチャと小豆、澱粉の多いもの同士だから従兄弟煮。昔からお寺などでは小豆は夏に入る前、体力をつけるために食べられていたようです。実際、栄養価も高く、カロチンの多いカボチャと組み合わせれば、さまに夏バテ封じの名コンビです。簡単ですから是非、おかずのレパートリーに加えて戴きたいものですね。ふた口大の大きさに切ったカボチャを、だしと調味料（塩分12%、甘み8~10%）で煮てから、別に柔らかく煮ておいた小豆と合わせて煮上げます。

実は、夏ではなくて冬至に、カボチャと小豆の従兄弟を食べる風習は、東北や北陸にかけて、今なお広く残っています。新鮮な野菜の摂取が困難だった昔、ビタミンAやCの豊富なカボチャとビタミンB複合体に富む小豆の組合せ

は実に有効で、身体の抵抗力を高め、冬の風邪から守ってくれます。

④ 赤飯と小豆飯は何処が違うのか

赤飯はもち米に小豆を混ぜて、蒸したもので、おこわ、こわめしとも言います。もち米の代わりにうるち米を使う場合もあります。赤飯は、ある程度茹でた小豆を取り出し、その茹で汁にもち米を一夜浸しておき、その後、水切りしたもち米と小豆とを一緒にじっくり蒸します。小豆と一緒に炊き上げる小豆飯とここが違います。なお、赤飯に添えるゴマは切りゴマで、すりゴマは禁物です。祝い事に切る、するは禁物です。

なお赤飯は、元々、赤い色をした赤米を炊いたご飯でした。赤米は米の一品種で、朝鮮や中国の南部で栽培されていましたが、今は消えつつあります。赤米の赤飯は色が鮮やかで、以前は神前に供える米として、日本でも専用の田で生産されていました。その赤米の生産がしだいに減っていき、代わりとして小豆を利用した赤飯が用いられるようになりました。小豆の赤飯が赤米の赤飯に、完全にとって替わったのは江戸時代のことです。それまでは、神社のお供え

には赤米の赤飯を捧げたものです。どうです、奥さん、昔むがらの本当の赤米の赤飯を食べて見ませんか。

ところで、小豆は十分に煮ると皮が破れる欠点があり、武士の時代にはこれが切腹に通じると言って嫌いました。そこで皮の破れにくいササゲを小豆の代用として赤飯が作られ、現在でもササゲを用いるところが多いです。

今では、広く祝い事に赤飯を食べますが、古くは凶事に食べたとも言われます。東北や関東地方の一部では、今なお葬式の時の食べ物として、小豆粥や赤飯が用いられています。また、小豆粥は一年の豊凶を占う年占（としうら）などの行事にも使われます。これは粥占と言い、神社で竹筒やアシの管を使って行われることから、筒粥祭とか管粥神事とも呼ばれています。筒や管に入った小豆粥の米粒と小豆の割合で、1年の作柄を占うのです。

日本の食文化の中で、小豆は古くから庶民の暮らしの中に定着し、庶民の知恵が色々な料理、利用法を生み出しました。今後とも、小豆は日本人の食生活の中で、発展して行くことを、小豆を愛する一人として願っています。