

「若者の豆に関する食と栄養」

その4～小豆～

谷口 亜樹子

はじめに

今回で連載の最終を迎える。女子大生の豆類の調査で、代表的な豆は大豆であった。その大豆の大に対して小と書く小豆について、今回は栄養価および機能性について考える。前回と同様に、学生から意見を聞き、小豆について意識調査をしたので報告する。また、冬をテーマに、小豆を使用した料理を考案したので紹介する。

小豆でまず思い浮かべるのは、小さい頃遊んだ「お手玉」である。お手玉の音や触感が今は懐かしい。お手玉の布袋が破れると、小豆が飛び散るのを今でも思い出す。ほかに、小豆といえば、お正月に食べるぜんざい、おしるこ、また、まんじゅうやどらやきなど和菓子のあんこ、あんぱんの餡などである。そう考えると、とても身近な豆である。

小豆について

小豆は中国または日本が原産地とされている。日本で小豆の野生種が見つかっており、登呂遺跡などから出土していることか

ら、古代から食べていた豆といわれている。大豆と同様、東アジアで栽培された数少ない豆のひとつである。しかし、大豆のように世界で生産、消費されなかった。緑豆と近縁種で、形、成分がよく似ている。日本では北海道十勝地方が主な生産地で、4分の3が生産されており、ほかは、京都（丹波）、岡山（備中）とされている。国産の品種は、大納言、中納言、白小豆、黒小豆などがある。小豆の特徴のひとつとして、でんぷんが繊維細胞中に蓄積されているため、サラサラした餡ができる。小豆はアフリカ原産のささげと見た目は似ているが物性は異なり、煮ることにより、胴割れしやすいのも特徴である。

小豆の利用は、主に製菓用である。製品としてはつぶ餡、こし餡、甘納豆などである。

小豆と行事食

小豆というと行事食にかかせない食材である。「鏡開き」にはぜんざい、「とんど」では小豆粥、「春の彼岸」ではぼたもち、「端午の節句」は柏餅、「八日祭」は草団子、「さびらき」「さなぶり」は小豆ごはん、赤

飯、「土用の入り」はあんころもち、「立ち参り」はおはぎ、「盆」は赤飯、ぜんざい、「お月見」は月見まんじゅう、「秋の彼岸」おはぎなど、年中小豆の食品が並ぶ。この行事食があるため、年中、小豆はかかさず、食べられている。しかし、最近の若者は行事食にこだわらず、食べているように感じる。

小豆の栄養価と機能性

小豆の栄養成分は、表1に示した。主成分は炭水化物で、約55%含まれている。その60%はでんぷんであり、ほかはガラクトタン、ペントサンなどの難消化多糖、デキストリンなどである。たんぱく質は約20%で、グロブリンが80%を占める。脂質は1~2%で少ない。食物繊維が多く、消化吸収があまり良いとはいえない。他の豆と同様、ミネラルが豊富であることも特徴のひとつといえる。リン、マグネシウム、カリウム、鉄が多い。

機能性としては、小豆の中にサポニンがあり、鎮咳作用、血糖値を上昇を防ぐ α -グルコシダーゼ阻害作用がある。ほかに、小豆にはフラボノイド、ポリフェノールが多く、抗酸化作用がある。また、小豆は他の豆に比べ、モリブデンが多く、造血作用、貧血防止、鉄の利用促進、尿酸の代謝に関与するなどの機能もある。

小豆に関する調査

小豆について、前回のえんどうと同様に、実際に若者がどのくらい食べているか、調査した。回答者は21~22歳の女子15名である。この調査の結果を前回同様、若者の率直な意見として捉え考えた。

○小豆が好きか？

小豆が「好き」か「嫌い」か尋ねたところ、15名中12名が「好き」と答え、3名が「嫌い」と答えた。8割が好み、2割が好まなかった。小豆が好きな理由は、「和菓子が好きだから」、「あんこが好きだから」、「香りが

好き」、「甘味、塩味に合うから」、であった。それに対し、嫌いな理由は「食感が好きでない」、「皮が残る感じが好きでない」という意見で、口の中で感じる食感が大きな理由であった。小豆は細胞壁が強固で、独特な食感がある。この食感を好むか好まないかで、嗜

表1 小豆の栄養成分

栄養成分	乾燥	茹で	栄養成分	生	茹で
タンパク質g	20.3	8.9	ビタミンK μ g	8	3
脂質g	2.2	1	ビタミンB ₁ mg	0.45	0.15
炭水化物g	58.7	24.2	ビタミンB ₂ mg	0.16	0.06
灰分g	3.3	1.1	ナイアシンmg	2.2	Tr
カリウムmg	1500	460	ビタミンB ₆ mg	0.39	0.11
カルシウムmg	75	30	葉酸 μ g	130	25
マグネシウムmg	120	43	パントテン酸mg	1	0.46
リンmg	350	100	ビオチン μ g	9.6	3.5
鉄mg	5.4	1.7	飽和脂肪酸g	0.27	0.12
亜鉛mg	2.3	0.9	一価脂肪酸g	0.07	0.03
銅mg	0.67	0.3	多価脂肪酸g	0.55	0.25
モリブデン μ g	210	96	食物繊維（水溶性）	1.2	0.8
γ -トコフェロールmg	3	1.4	食物繊維（不溶性）	16.6	11
σ -トコフェロールmg	0.1	0.1	食物繊維総量	17.8	11.8

*日本食品標準成分表2010年

好が異なると考えられた。

○小豆を普段よく食べるか？

15名中2名が「まったく食べない」と答えたが、9名が「週に1回は必ず食べている」と答え、4名が「月に一回程度は食べる」と答えた。小豆は6割の者がよく食べると答え、大豆と同様によく食べる豆のひとつであった。前回のいんげん豆、えんどうは9割以上が「食べない」と答えており、これらの豆とは食習慣が異なる結果となった。これは、調理、料理の利用方法が異なるためであると考えられた。

○一番思い浮かべる小豆を使った食品は何か？

おはぎ、大福、しるこが多く、和菓子を思い浮かべ、大半が甘味のある小豆を思い浮かべることが確認できた。小豆は昔から行事に用いられており、甘く煮て用いられることが多いことから、これらの和菓子が考えられた。

○一番好きな小豆の食品は何か？

一番食べたい小豆の食品は、あんみつ、おしるこ、水まんじゅう、いちご大福、あんぱん、団子、赤飯、小倉トーストが人気であった。

○小豆で食品を作るとしたら、何を作るか？

小豆で作る食品は、和菓子、ケーキ、おしるこ、どら焼き、赤飯とおかずで食べるというよりも、おやつ、デザートを作る発想が多かった。前回調査のいんげん豆では、「スープにして食べる」という回答があったが、小豆はスープにするという回答は無

く、いんげん豆と食べ方が異なった。おかずで食べる習慣がないことがこの結果から確認できた。

○小豆料理および加工食品の新商品の考案

小豆料理および加工食品について、若者に新商品を考案してもらった。小豆パスタ、小豆ショートケーキ、小豆せんべい、小豆キャラメル、小豆ポテトチップス、小豆チャーハン、小豆ジャム、小豆パームクーヘン、小豆シュークリーム、小豆蒸しパン、小豆まんじゅう（皮の部分）、餃子の餡、などがあげられた。半数以上が菓子類であり、おかず的に食べられる案は少なかった。

小豆を用いた冬の豆料理

小豆について、冬に食べたい簡単料理を6種考案した。

「小豆入りチャーハン」は、小豆のホクホクした食感と玉葱、卵とご飯のバランスがよく、小豆はチャーハンの具に合うことが確認できた。小豆の皮の食感もよく、食物繊維の摂れるご飯となった。

「小豆入り卵焼き」は、卵と小豆の色のバランスがよく、食欲をそそる一品であった。鉄、リン、マグネシウム、カリウムなどのミネラルの摂取ができ、一般の卵焼きより栄養価の高い食品となった。

「小豆入り温サラダ」は、ゆで小豆とボイルした野菜にトマトの酸味が入り、味の調和がよく、食べやすい一品となった。鉄、ビタミン、食物繊維が摂れる一品料理である。

「小豆のシチュー」は、小豆の鮮やかな

赤と牛乳の色が混ざり合い、色合いのよいシチューで、小豆を食べやすくしたスープとなった。乳幼児から老人食にもよく、鉄、カルシウム、食物繊維が豊富である。

「いとこ煮」は、小豆とかぼちゃのホクホクした食感と小豆の皮の食感が調和している。食物繊維が7.5g/100gと多くの食物繊維が摂れる。

「小豆入り米粉のケーキ」は、小豆のおやつとして、子供から大人まで、好まれるスイーツとなった。簡単にでき、カロリー、食物繊維が摂れるケーキである。

最後に

今回の調査から、小豆は今まで砂糖で煮るなどして甘く調理した豆のイメージであったが、塩味で煮るとサラサラとしてさっぱりした食感となり、また皮の歯ごたえのある食感を楽しむことができ、いろいろな料理に合うことが確認できた。また、ミネラル、とくにリン、マグネシウム、カリウム、鉄の給源となり、食物繊維も豊富であることから、若年層の女性に必要な栄養が摂取できることが確認できた。

豆類を若者に好んで食べてもらうためには、簡単にできる豆料理を紹介して、食物繊維、ミネラルが豊富な食品としてもっとアピールする必要がある。豆はどの豆も炊飯器で簡単に煮ることができる。豆類をもっと普段のおかずの食材として食べるためには食べ方の工夫をして、若者に食べる機会を増やして欲しい。アンケートの結果より若年層は、豆類は高価な食材で、大豆食品以外は購入する習慣がないようだ。豆類の栄養価と機能性をもっと知ってもらい、豆料理が身体に良いことを認識してもらい、食べてもらいたい。この原稿を通じて、豆の利用法を若者にもっと発信していきたいと感じた。

今年は仕事でイタリアに行く予定があるが、食文化の異なるイタリアではどのような豆料理をどのような工夫をして食べているか観察していきたいと思う。日本と違う食文化に触れ、豆料理の存在を取材したいと考える。

「若者の豆に関する食と栄養」について4回にわたり、連載させていただき、日本豆類協会に心から感謝申し上げます。

小豆を用いた冬の豆料理



小豆入りチャーハン

材料4人分：ゆで小豆30g、ご飯150g、玉葱50g、卵100g、マヨネーズ8g、塩1.2g、こしょう0.05g、パセリ少々、サラダ油12g

作り方：

- 1.フライパンに油を敷き、みじん切り玉葱を炒める。
- 2.玉葱が、透き通ってきたらご飯を加えて炒める。
- 3.溶いた卵とマヨネーズを加えパラパラになるまで炒める。
- 4.ゆで小豆を加え混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

栄養計算（100g当たり）：

エネルギー179kcal、たんぱく質5.5g、脂質8.2g、炭水化物19.3g、カルシウム22mg、鉄0.8mg、V.B₁0.04mg、V.B₂0.14mg、食物繊維1.4g、食塩相当量0.5g



小豆入り卵焼き

材料4人分：ゆで小豆40g、卵100g、しょうゆ5g、塩0.4g、みりん5g、サラダ油6g

作り方：

- 1.溶いた卵に塩、しょうゆ、みりん、ゆで小豆を混ぜ合わせる。
- 2.フライパンを熱し油を敷く。
- 3.フライパンに溶き卵を流し込み卵焼きにする。

栄養計算（100g当たり）：

エネルギー178kcal、たんぱく質10.4g、脂質10.7g、炭水化物8.5g、カルシウム41mg、鉄1.6mg、V.B₁0.08mg、V.B₂0.30mg、V.C0mg、食物繊維3.0g、塩分相当量1.0g



小豆入り温サラダ

材料4人分：ゆで小豆50g、ブロッコリー50g、キャベツ40g、マヨネーズ15g、塩1g、こしょう少々

作り方：

- 1.ブロッコリー、キャベツは一口大に切りボイルする。
- 2.トマトは食べやすい大きさにカットする。
- 3.ゆで小豆とトマト、ボイルした野菜を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで味を調える。

栄養計算（100g当たり）：

エネルギー109kcal、たんぱく質4.2g、脂質6.3g、炭水化物9.9g、カルシウム31mg、鉄0.9mg、V.B₁0.10mg、V.B₂0.09mg、V.C43mg、食物繊維4.9g、食塩相当量0.7g

小豆のシチュー

材料4人分：ゆで小豆50g、鶏肉300g、玉葱300g、人参150g、ブロッコリー200g、牛乳300g、シチューの素160g、水200g



作り方：

- 1.玉葱、人参は皮をむき乱切りにし、ブロッコリーも適当な大きさに切る。
- 2.鶏肉を炒め、焼き色がついたら玉葱を加え炒める。
- 3.水を沸かし、炒めた鶏肉と玉葱を加え、人参も加えて煮る。
- 4.具材に火が通ったら牛乳を加え一煮立ちさせ、シチューの素を加えてとろみがつくまでよくかき混ぜる。
- 5.茹でた小豆とブロッコリーを鍋に入れる。

栄養計算（100g当たり）：

エネルギー115kcal、たんぱく質6.0g、脂質6.9g、炭水化物10.1g、カルシウム37mg、鉄0.4mg、V.B₁0.06mg、V.B₂0.10mg、V.C19mg、食物繊維1.8g、塩分相当量1.0g

いとこ煮

材料4人分：ゆで小豆50g、かぼちゃ50g



作り方：

- 1.かぼちゃは食べやすい大きさにカットし、少量の水にかぼちゃを加え柔らかくなるまで加熱する。
- 2.かぼちゃに串が通るようになったらゆで小豆を加え、砂糖を加える。
- 3.水分をとばしながら煮含める。

栄養計算（100g当たり）：

エネルギー210kcal、たんぱく質5.2g、脂質0.6g、炭水化物46.6g、カルシウム25mg、鉄1.1mg、V.B₁0.12mg、V.B₂0.10mg、V.C35mg、食物繊維7.5g、塩分相当量なし

小豆入り米粉のケーキ

材料4人分：ゆで小豆100g、米粉160g、砂糖90g、卵100g、バター40g、ベーキングパウダー（BP）3g、シナモン0.1g



作り方：

- 1.砂糖、バターを混ぜ、さらに卵を少しずつ入れ、混ぜる。
- 2.上新粉とBPを混合後1に入れ、ゆで小豆を加えて混ぜる。
- 3.ケーキ型に生地を入れ、180℃ 30～35分で焼く。

栄養計算（100g当たり）：

エネルギー309kcal、たんぱく質6.3g、脂質9.3g、炭水化物48.6g、カルシウム19mg、鉄1.0mg、V.B₁0.07mg、V.B₂0.11mg、V.Cなし、食物繊維2.4g、塩分相当量0.1g