

連載：地方品種をめぐる10

「伝えよう宮古の黒あずき」

～黒あずきの利用拡大・地域への普及を目指して～

資料提供：沖縄県立宮古総合実業高等学校

沖縄本島から南西に約290kmの場所に浮かぶ宮古島。宮古島では、他の地域では見られない豆があります。

「黒あずき」と呼ばれるその豆は、小豆より黒く小粒で、島では十五夜に「ふきやぎ」という伝統料理などに用いられてきました。しかし、利用方法が限られていることや、食生活の変化が影響し、近頃では目にする、口にするとも少なくなってきました。

宮古総合実業高校では、生徒のみなさんが「黒あずきの利用拡大、地域への普及」を目指して、2010年より3年間、研究に取り組んできました。今回は、宮古総合実業



一般的な小豆との形状比較

高校の取組を追いながら、宮古の黒あずきについてご紹介します。

黒あずきの利用拡大を目指して

生徒の作った味噌を、沖縄の家庭の味「あぶら味噌」に調理し、10代から60代の幅

表1 宮古総合実業高校3年間の研究の歩み

	2011年度発表	2012年度発表	2013年度発表
利用拡大	黒あずきの「粉末化」	黒あずきを味噌・醤油へ加工	
		①「黒あずき麴」の科学実験	①緑肥利用（傷有や小粒で調理に使用しない種子の活用） ②黒あずきを使用したレシピの考案
地域普及	①粉末化あずきを利用した菓子等の地域提供 ②小学生へのお菓子作り講習会	①学校行事での黒あずき味噌のPR ②「高校生サミット」での研究発表	①地元企業との意見交換（味噌・醤油） ②学童保育園児との黒あずきの栽培 ③さとうきび農家での黒あずき栽培 ④レシピカードの提供 ⑤在来種保存へ向けての情報発信
地域交流	①地域農家より栽培方法の学習 ②地域会社との意見交換 ③伝統料理の講習	①地域企業より味噌作りの学習 ②即売会や地域行事での味噌の試食アンケート	①地域商店や農業関連機関からの、黒あずきに関する聞き取り調査 ②博物館での高校生学芸員活動 ③即売会や地域行事での試食アンケート及び研究活動PR

広い年代の方が評価をした結果、「味」については約8割がよい評価になり、悪い評価の回答数は0となりました。

「風味」については評価が分かれ、黒あずきの風味をどう生かすかが課題となりました。また、回答者からは「栄養が摂れるいいアイデア」、「もっと黒あずきを主張してほしい」などのアドバイスもありました。

黒あずきを用いた味噌・醤油の成分分析

試食によるアンケートに加え、科学的な特徴を明らかにするため、成分分析を実施。沖縄県教育センターへ依頼し、ミネラル成分とアミノ酸価の測定が行われました。大豆と麦麴で作られる「宮古みそ」と、大豆と小麦を主成分とする市販の「こいくち醤油」、「宮古みそのたまり醤油」と比較して考察が行なわれました。

成分分析の結果、大豆と黒あずき麴の味噌は全体的にアミノ酸価が高く、中でも「ロイシン」は宮古みその2倍以上、グルタミン酸は1.5倍以上の高い数値を示しました。ミネラル成分は、マグネシウムを除き宮古みそがわずかに上回る結果となりました。

醤油のアミノ酸価は、総合的に見て市販のこいくち醤油が多く含むことが分かり、ミネラルについては、宮古みそのたまりに多く含まれることが分かりました。

この結果より、黒あずきを麴に用いることで、味噌のアミノ酸価が向上することが分かりました。大豆を用いない味噌と醤油は、アミノ酸価、ミネラル共に、大豆を用いた味噌に及ばないことが分かりました

が、黒あずきを用いた味噌と醤油は、新たな宮古の特産品として、またササゲの仲間である黒あずきの製品は、大豆や小麦アレルギーを持つ人のための代替食として、利用できる可能性があるのではないかと考えられます。

黒あずきを用いた味噌と醤油の普及活動

生徒の皆さんは、この味噌と醤油を伝えていきたいと考え、島内で味噌の製造販売を行っている「マルキヨ味噌」と交流を持ちました。マルキヨ味噌の下地さんは、「味噌も醤油も良くできています。黒あずきの味噌は、味噌汁にした時に皮が残るのが課題。しかし、この醤油は甘みがあってとても美味しい」と、特に黒あずきと米麴の醤油を評価されました。

地域への普及を目指して

続いて、地域の商店や農業関係機関を訪ね、黒あずきについて聞き取り調査を行ったところ、次のことが明らかになりました。

- ・ 黒あずきは、さとうきび収穫後に自家用として栽培され、種子を持っている農家の地道な生産によって継承されてい



味噌工場との交流

る。

- ・市場へ出まわる量自体が少なく、そのため値段も高価で、1キロ当たり1,500～2,000円程度で販売されている。
- ・店頭の小豆は、島内の人より、県外の方が購入することが多い。

この「供給の少なさ」「高価」「島外への流出」の3つの要因と重なり、若い世代の小豆嫌いが、地域普及を阻む要因だと、生徒の皆さんは考察しました。

最近では、外国から入ってきたと思われる黒い豆が、宮古の小豆の種子として販売されており、「在来種の保存」も大きな課題であることが分かりました。生徒の皆さんは、この課題解決へ向け、行動を起こしました。

学童保育園との交流

子どもたちへ小豆を伝えるために、地域の学童保育園の園児を招待し、一緒に



市販されている種子（上）と宮古島の在来小豆（下）

種まきをしました。宮古島で30年以上保育園を運営されている園長先生は、「小豆は最近見なくなっている。とても貴重な豆なので、いい体験になる」と、活動を支援されました。また、小豆の成長の様子を記録した、「小豆カレンダー」を作成し、園に届けました。

農家との交流

農家の協力を得て、3月のさとうきび収穫を終えた畑に、小豆を植えました。種子は、生徒の皆さんが栽培した小豆の中から、傷などが見られるものを利用。農政課の方より、マメ科の植物は根粒菌の働きで窒素を固定することから緑肥効果があり、県でも緑肥作物を推進していることを教えて頂きました。この活動は、「緑肥効果」「農家の支援」「地域への供給増」が期待できます。

在来種を守るために

種子として販売されている「宮古島小豆」が、宮古在来の小豆とは異なることについて、沖縄県農業研究センターの宮城氏は、「小豆の定義自体が明確でなく、整理していきたい。在来種は減っているので、ぜひ活動を続け、宮古の小豆を守ってほしい」と生徒さん達の活動に期待されています。

生徒さんたちは種子メーカーへ、在来小豆についてのレポートを送付し、「宮古本来の小豆を守りたい」という思いを伝えました。その他に、在来種の保存と普

及へ向け、宮古島市の川満さんよりアドバイスがありました。栽培した黒あずきを、来年の種子として活用できるように、種子の選別と農家との交流の継続が望まれます。

地域の食卓への普及を目指して

「黒あずきをもっと地域の食卓へ」との思いから、生徒さんたちは島の多くの方楽しんで頂けるレシピを考えました。豆が嫌いな人にも喜んでもらえるように、ゆで汁も有効に活用できるようにと考えたメニューが、「黒あずきゼリー」と「お花の太巻き」の2つです。

「黒あずきゼリー」は、事前に介護スタッフの方が何度か試食したあと、地域の高齢者へ届けました。高齢者の方は大変喜び、施設の方からは「お年寄りが昔から食べてきた黒あずきを、取り入れていきたい」という言葉が聞かれました。

このレシピを、初めて作る方にも分かりやすく伝わるように、レシピカードを作り、PTA総会などで地域の方への配布も行っています。黒あずきが、ポリフェノールやビタミン、食物繊維を多く含み、健康にも効果があることもアピールしました。

研究活動のPR

「私たちの研究を、地域の人へ伝えたい」との思いから、宮古島市総合博物館にて研究成果のパネル展示、休日には高校生学芸員として、博物館を訪れる方と交流を持ちました。その他に、広告やパンフレットの作成や、ローカルテレビでのコマーシャル放送など、この活動を通して、宮古島の多くの方が宮古総合実業高校の研究を知ることとなりました。

研究成果と課題

研究成果は、表2の通りです。黒あずきの利用拡大、地域への普及、研究活動のPRの達成へ向け、取り組むことができました。今後の課題としては、

- ①黒あずきの風味を活かした味噌、醤油作り
- ②地域交流の継続
- ③黒あずきを通しての地域食育の推進
- ④在来黒あずき保存活動

が挙げられます。研究を通して、生徒の皆さんは、島の多くの方と交流を持ち、黒あずきの魅力、新しい可能性を伝えることができました。

表2 研究成果一覧

目標	成果
黒あずきの利用拡大	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌、醤油作りへ挑戦し、試食アンケートや成分分析を行った。その取り組みや分析結果を、地域企業へ発信することができた。 ・黒あずきを麴の材料として活用できる可能性を見出せた。 ・傷や不揃いなど調理に向かない黒あずきを、農家で「緑肥」として利用することができた。
地域への普及	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートや聞き取り調査を通して、普及への課題を明らかにし、行動することができた。 ・幼児から高齢者と幅広い年代の方と、黒あずきを通して交流を持つことができた。 ・地域の食生活を踏まえたメニューを考え、発信することができた。 ・在来種子の保存へ向け、情報発信をすることができた。
研究活動のPR	<ul style="list-style-type: none"> ・学校行事やイベントを通して、本研究を伝えることができた。