

豆料理啓発普及関係2冊子の 新規制作について

当協会では、今までに豆の消費啓発を図るため、豆の栄養、機能性、美味しく楽しい豆料理のレシピ等に関する様々な情報を雑誌掲載、TV放送、冊子の制作・配布を通じて、広く一般消費者の皆様方等にご提供してまいりました。

このたび、昨年と一昨年の2年間にわたり「栄養と料理」（女子栄養大学出版部発行）に延べ6回掲載した和菓子、「週刊文春」に延べ12回にわたり掲載した和の豆料理のレシピをハンディーな冊子として再構成し、これらのレシピをさらに活用いただけるようにしたいとの考えから、「お家で和菓子」、「和の豆料理」の2冊子を制作しましたので、その概要をご紹介します。

なお、今年2016年は「国際マメ年」に当たることから、いずれも表紙に「国際マメ年」のロゴを入れたものも作成し、今年のイベント等で集中的に配布したいと考えております。

1 「お家で和菓子」（B5版 16ページ）

東京製菓学校の梶山校長のご協力、ご監修の下、一般に消費者の方々には手作りは難しいと考えられている「和菓子」について、家庭にある道具を使って手軽に作る事ができるようなレシピにまとめていただいたものです。

冊子化に当たり、巻頭で和菓子の歴史、特徴、機能性、味わいについて先生に加筆整理いただきました。

和菓子の分類につきましてはいろいろありますが、今回は製法により「焼き物」、「流し物」、「餅物」、「練り物」、「蒸し物」、「揚げ物」の6つに分けて、それぞれの代表的な和菓子を2つずつ合計12種類のレシピを、「餡」につきましても「粒餡」、「こし餡」、「白餡」、「うぐいす餡」、「黄味餡」、「加合餡」の6種類の作り方を紹介しています。

本冊子により、ご家庭で和菓子づくりにチャレンジいただく方が増えることになれば幸いです。

2 「和の豆料理」（B5版 16ページ）

管理栄養士の宗像伸子先生のご協力、ご監修の下に、和食の伝統的な食文化の一端を担う、今後とも作り続けたい「和の豆料理」を紹介し、そのレシピを、わかりやすくとりま

とめていただいたものです。

巻頭では、豆料理と和食、伝統的な食文化の関わり、豆料理の優れた機能性を紹介するとともに、今回のレシピで使用する8種類の豆の実物大写真を掲載しました。

構成は、赤飯から始まり、かんたん赤飯「甘納豆赤飯」、あずき粥、豆ごはん、甘煮、含め煮、いところ煮、五目豆、おこと汁、豆きんとん、みつ豆、ぼたもちの順に12のレシピと美しい料理の写真を掲載しております。

本冊子により、どこか懐かしくて、伝え続けたい、作り続けたい和食の伝統的な豆料理が再認識され、ご家庭でお作りいただく方々が増えることを期待しております。



左：「お家で和菓子」表紙、右：「寒椿」（こなし）、「秋すがた」（きんとん）のレシピ



左：「和の豆料理」表紙、右：かんたん赤飯「甘納豆赤飯」のレシピ