

# 令和4年度「豆の日」等 普及啓発活動の展開状況

(一社)全国豆類振興会 (公財)日本豆類協会

(一社)全国豆類振興会では、一般消費者の方々に栄養バランスに優れた豆をもっと身近な食べ物として食生活の中に取り入れていただき、消費の増進を図っていくため、平成22年度に10月13日を「豆の日」として制定し、また、10月を「豆月間」と位置づけました。

(一社)全国豆類振興会と(公財)日本豆類協会は、「豆の日」と「豆月間」の認知向上とその定着を図るため、豆類関係業界の関係者と連携して、毎年、中央でのイベント開催、各地域における「豆の日」協賛イベントや関係団体・企業によるキャンペーンなど、さまざまな活動を展開してきています。

また、全国の豆類の生産、流通、加工、輸入に関わる関係団体と連携して、「豆の日」普及推進協議会のホームページを通じて豆類に関する情報の提供、新聞、ポスター等を利用した広報活動、豆料理コンテストの開催等を行っています。

ここでは今年の「豆の日」等の普及啓発活動の展開状況を一括してご紹介します。

## 1. 「豆の日」キャンペーン

### (1) 中央イベント「家庭で簡単・豆料理」豆の日シンポジウム2022

中央イベントは、新型コロナ禍によって、一昨年、昨年と開催ができなかったため、3年ぶりの開催となりました。シンポジウムには、多数の応募者の中から選ばれた約340名の一般消費者の方々が参加しました。

主催：(一社)全国豆類振興会、(公財)日本豆類協会

開催日時：令和4年9月26日(月)18:00～19:30

会場：築地・浜離宮朝日ホール

協力：朝日新聞社

藪光生氏(全国豆類振興会広報委員長・全国和菓子協会専務理事)をコーディネーターとして、コウケンテツ氏(料理研究家)、茂木亜希子氏(フリーアナウンサー/保育士/おはなし作家)のお二方とともに、「豆の栄養、機

能性からの豆料理のトレンドや家庭での豆料理事情」、「家庭でつくる簡単美味しい豆料理」、「豆の多様性が創り出す豊かな食生活」をテーマに対談を行い、それぞれの立場から豆や豆料理のもつ様々な魅力を紹介しました。コウケンテツ氏からは、家庭で作りやすく、おいしい豆料理のレシピ3種類も紹介されました。シンポジウムの参加者には豆及び豆製品の詰合せをプレゼントしました。



会場受付



吉田会長挨拶



対談の様子



コウ氏からの豆料理の紹介

このシンポジウムの内容については10月13日付け朝日新聞朝刊及び生活情報誌「サンキュ！」(ベネッセ)1月号で紹介しました。

**【広告特集】(公財)日本豆類協会 × Bön Marché Special Edition**  
 (社)全国豆類協賛会

豆のやさしい味と栄養を  
 未来を生きる子どもたちに渡したい！

「豆の日」シンポジウム2022  
 小さな豆から大きな健康へ開催！

9月13日(土)朝日新聞朝刊「豆の日」にて開催されたシンポジウムは、豆の魅力を伝えるだけでなく、豆料理の作りやすさやおいしさも紹介されました。

豆のやさしい味と栄養を未来を生きる子どもたちに渡したい！

豆は、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、健康に良い食材です。また、豆は、環境に優しい食材でもあります。豆を食べて、健康と環境の両方を大切にしたいですね。

白いんげん豆のヘルシーバジカカレー  
 白いんげん豆、人参、玉ねぎ、トマト、カレー粉、豆、油、塩、こしょう、バジカ、水、お湯

作りやすい！お財布に優しい！ヘルシー！  
 コウケンテツ氏が紹介する豆料理レシピ

豆と豆の雑穀の栄養汁  
 豆は、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、健康に良い食材です。また、豆は、環境に優しい食材でもあります。豆を食べて、健康と環境の両方を大切にしたいですね。

朝日新聞(10.13)記事

## (2) 地方イベント

### ①新潟市：豆の日イベント2022「豆類が生み出す和菓子の健康性『知る・見る・味わう、和菓子を愉しむ集い』」

主 催：(一社) 全国豆類振興会、全国和菓子協会、新潟日報社  
 開催日時：令和4年10月6日(木) 13:30～15:30  
 会 場：朱鷺メッセ国際会議室マリンホール(新潟市)

#### (概要)

- ・基調講演：小さな豆から大きな健康（藪光生氏 [全国豆類振興会広報委員長、全国和菓子協会専務理事]）
- ・和菓子職人による製造実演会（2店舗参加）
- ・和菓子のプレゼント（8店舗参加）
- ・参加者：約260名



新潟日報(10.13)記事

### ②鹿児島市：豆祭り2022in鹿児島

主 催：西部穀物商協同組合  
 開催日時：令和4年10月15日(土) 13:00～15:00  
 会 場：山形屋ベルク広場

#### (概要)

- ・土産物配布：和菓子、パンフレット等の配布(1,500袋)
- ・豆の栄養価や豆料理についてのトークショー



会場の様子

## 2. (一社)全国豆類振興会の「豆の日」普及啓発活動

### (1) 「豆の日」普及推進協議会のホームページによる情報提供

「豆の日」普及推進協議会のホームページを活用し、イベント開催等の情報を積極的に発信しています。

また、(公財)日本豆類協会のホームページでも、「豆の日」普及推進協議会のホームページとのリンク等により「豆の日」のPRを行っています。

### (2) ポスターによる普及・宣伝活動

「豆の日」ポスターを「豆の日」普及推進協議会のホームページを通じて会員企業、一般閲覧者に提供しました。

### (3) 料理教室における豆料理の全国的な展開

料理教室を通じた豆料理の普及・定着のため、料理教室の講師を対象に東京及び大阪で実施するとともに、全国各地(56教室)で「豆を生かす料理教室」を開催しました。

### (4) 「豆! 豆! 料理コンテスト」の開催

アイデアあふれる豆料理を募集する「第29回 豆! 豆! 料理コンテスト」を東京新聞の協力を得て実施しました。応募のあった1,008点の作品の中から、グランプリ1点、準グランプリ2点、優秀賞3点、特別賞4点を選定し、10月13日の東京新聞で紹介しました。

# 優秀作品発表

10月13日は豆の日

豆!豆! 料理コンテスト

大豆、豆こぼし、おぼろー音からお母さんの味とて親しまれてきた豆料理。世界にもおいてヘルシーな料理がたくさんあります。今も、昔も、健康な食生活から生まれた、健康的で楽しいアイデアがたくさん寄せられました。1,000名以上のユニークな作品の中から、グランプリと準グランプリに選ばれた4作品をご紹介します。皆さんのご賞賛、ありがとうございます。

### グランプリ



**カスレのクロメスキ〜豆のサラダ煮え〜** 東京都 船城 香かきん  
Instagram: 001\_hey\_07

【材料】4人分  
 鶏胸肉 100g 卵黄 1個 小麦粉 10g 塩 少々  
 ベーコン 50g 豆乳 200ml 醤油 大さじ1  
 味噌 大さじ1 しょうゆ 大さじ1  
 にんじん 1本 サラダ油(揚げ用) 適量 豆のサラダ煮え  
 トマトペースト 50g 塩 少々 スライスしたトマト、ミニトマト

【作り方】①鶏胸肉は皮を剥き、一口大に切ります。小麦粉をまぶし、油で揚げます。②豆のサラダ煮えは、おぼろー音からお母さんの味とて親しまれてきた豆料理。世界にもおいてヘルシーな料理がたくさんあります。今も、昔も、健康な食生活から生まれた、健康的で楽しいアイデアがたくさん寄せられました。1,000名以上のユニークな作品の中から、グランプリと準グランプリに選ばれた4作品をご紹介します。皆さんのご賞賛、ありがとうございます。

### 準グランプリ



**ヤンニムお豆豆腐** 石川県 藤本 貴子さん

【材料】4人分  
 大豆(冷凍) 200g 豆腐 100g  
 大根(1cm厚切) 100g 人参 100g  
 味噌 大さじ1 しょうゆ 大さじ1  
 片栗粉 大さじ1 塩 少々  
 ヤラダ 適量

【作り方】①大豆は水で洗い、水気を絞ります。②豆腐は1cm厚切りにし、水気を絞ります。③大根、人参は1cm厚切りにし、水気を絞ります。④味噌、しょうゆ、片栗粉を混ぜ、大豆、豆腐、大根、人参を混ぜます。⑤油で揚げます。

### 準グランプリ



**ひよこ豆とチリソリーのピリ辛キッシュインゲン豆のペロンチーズソース** 広島県 横尾 貴之さん

【材料】4人分  
 ひよこ豆 100g チリソリー 100g  
 インゲン豆 100g ペロンチーズソース 100g  
 小麦粉 大さじ1 塩 少々  
 油 適量

【作り方】①ひよこ豆、チリソリー、インゲン豆は水で洗い、水気を絞ります。②小麦粉、塩を混ぜ、豆を混ぜます。③油で揚げます。④ペロンチーズソースは、おぼろー音からお母さんの味とて親しまれてきた豆料理。世界にもおいてヘルシーな料理がたくさんあります。今も、昔も、健康な食生活から生まれた、健康的で楽しいアイデアがたくさん寄せられました。1,000名以上のユニークな作品の中から、グランプリと準グランプリに選ばれた4作品をご紹介します。皆さんのご賞賛、ありがとうございます。

### 優秀賞

おぼろー音のピリ辛キッシュ  
 豆のサラダ煮え  
 ピピピーと1とっぴり  
 おぼろー音のチリコンロクック

大賞賞 藤本 貴子さん

### 特別賞

1つで2度楽しめる、入り  
 揚げパンとワンタンソース  
 豆のサラダ煮え  
 豆のサラダ煮え

賞状 藤本 貴子さん  
 賞状 藤本 貴子さん  
 賞状 藤本 貴子さん

### 審査員コメント

今回はwithコロナの中、審査員に選んでいただいた方も大変な中、おぼろー音からお母さんの味とて親しまれてきた豆料理。世界にもおいてヘルシーな料理がたくさんあります。今も、昔も、健康な食生活から生まれた、健康的で楽しいアイデアがたくさん寄せられました。1,000名以上のユニークな作品の中から、グランプリと準グランプリに選ばれた4作品をご紹介します。皆さんのご賞賛、ありがとうございます。

## 東京新聞(10.13)記事

### 3. (公財)日本豆類協会の豆類消費啓発活動の実施

豆類の有する優れた栄養、健康との関わり、豆を使った手軽な料理等の豆類に関する消費啓発情報をSNS、協会ホームページ、料理雑誌への豆料理の掲載などにより発信しています。

#### (1) SNSを活用した情報発信

豆に関する様々な情報をYouTube、Instagram、Facebookにより発信しています。

種類	タイトル	主な内容	運用期間
YouTube	Japan Pulse Channel	豆料理・豆食品の動画 豆に関する講演動画	2018.8～
Instagram	nihon_mameriyoukai	豆イベント、豆食品、豆料理など豆の 様々な情報	2022.10～
Facebook	豆を食べよう	豆料理の紹介	2021.7～

#### (2) 豆料理の普及啓発

家庭において楽しく手軽に、美味しい豆料理を作ってもらうため、「栄養と料理」(2回)及び「ESSE」(2回)に記事を掲載することとしています。

#### ①「栄養と料理」における記事掲載

コンセプト：簡単・手軽に楽しむ豆料理

内 容：スープジャーを活用し、一人前の豆を短時間で戻しゆでる方法を実験で確認するとともに、この豆を利用した簡単・手軽な豆料理を紹介

掲 載 号：2月号（1/9発売）・3月号（2/9発売）の2回を予定

## ②「ESSE」における記事掲載

コンセプト：豆の魅力発見

### 掲載号及びレシピ

	掲載号	タイトルと掲載料理	使用豆
第1回	12月号 (11/2発売)	豆が主役のデイリーレシピ ・サバのツテーひよこ豆入りトマトソース ・鶏肉と金時豆の卵とじ ・あずきそばろの葉っぱ包み	ひよこ豆 金時豆 小豆
第2回	1月号 (12/2発売)	豆が主役のハレの日レシピ ・虎豆入りサラダ風オムレツ ・金時豆入りミートローフ ・エビと小豆のなます和え	虎豆 金時豆 小豆

記事の内容については、WEBサイト「ESSEオンライン」にも同時掲載するとともに、各回で紹介した料理のうち1品について料理動画を作成し、料理動画サイト「クラシル」を通じ配信します。

## ● 4. こども霞が関見学デーへの協力

8月4日にオンラインワークショップとして開催された農林水産省「子ども霞ヶ関デー」において、「豆アート（お絵描き）に親子で挑戦しよう！」に関する資料の作成・説明等の協力を行いました。