

豆フォーラム2024in神戸

(公財)日本豆類協会

令和6年10月24日(木)14時～16時30分に、神戸朝日ホール(神戸市中央区)で、「豆フォーラム2024 in 神戸」が開催されました。これは、関西輸入雑豆振興協議会が主催、(一社)全国豆類振興会、関西輸入雑豆協会、(公財)日本豆類協会が後援、ホクレン農業協同組合連合会、雑穀輸入協議会、全国穀物商協同組合連合会、関西穀物商協同組合が協賛したイベントで、健康面をはじめとする豆の魅力を広く関西の方々に周知して豆の消費啓発につなげることを目的として開催されたものです。コロナ禍前の令和元年以来の開催となり、当日は130名の方が参加されました。

フォーラムは、二部構成で行われました。

● 第1部：基調講演

冒頭、関西輸入雑豆振興協議会の杉原由高会長の主催者挨拶があった後、「あずき博士」として知られる加藤淳さん(ホクレン農業協同組合連合会農産部雑穀課特任技監、前名寄市立大学副学長〔栄養学科教授〕)から「甘くない! 豆料理のススメ」と題しての基調講演がありました。



杉原会長の主催者挨拶



加藤さんの基調講演

講演では、「大豆、小豆、いんげんの原産地はどこか?」を三択で質問して来場者に挙手していただくなど興味を引く話題に触れつつ、日本では豆はお菓子や煮豆など「甘いもの」というイメージが定着しているが海外では異なること、2016年は「国際マメ年」とされ持続的な食料生産や健康的な食生

活のためには豆が重要と位置付けられたこと、マメ科の植物は1万8千種でこのうちヒトが食用としているのは70種程度であることなどが紹介されました。

そして、豆類がタンパク質、食物繊維、ポリフェノールなどさまざまな栄養成分、機能性成分を含んでいて、アンチエイジングの観点からも重要であることの説明があった上で、小豆を和菓子・製餡用に加工するには渋切りが必要だけれどそれにより水溶性のポリフェノールの7割が流出してもったいないので、渋切りを行わない「煮小豆製法」を考案したこと、この製法だとトマト味などの洋風料理との相性がとても良いとの紹介がありました。

●第2部：パネルディスカッション

第2部はパネルディスカッションで、登壇者は次の方々でした。

ファシリテーター：板敷美加さん（日本オーガニック検査員協会代表理事）

パネリスト：加藤淳さん（ホクレン特任技監）、境田可奈子さん（甲南女子大学人間科学部生活環境学科講師）、柳本健一さん（マルヤナギ小倉屋常務執行役員）

まず、境田さんと柳本さんから自己紹介を兼ねてそれぞれの取組についての説明がありました。

境田さんからは、「食における環境に配慮した取組」をテーマに研究をしていて、乾物は災害時の食事として有用であり、そこに大豆製品を加えることで主食・主菜・副食のバランスが取れること、パックに食材を入れてそれを湯せんする「パックスッキング」が有用であることにつき説明がありました。

柳本さんからは、マルヤナギでは20年前から「蒸し大豆」を販売していて、今では会社の販売金額の30%にまで成長していること、特に今は有機の蒸し大豆に注力していること、学校給食では蒸し大豆が人気メニューとなっていること、海外でもヘルシー snack として売り出していることについての紹介がありました。

その後、板敷さんの進行により登壇者同士のやりとりがありました。

加藤さんからは、日本と海外では豆の味付けが異なるので、「甘くな



柳本さんのプレゼンテーション

い豆料理」にするためには煮方から変えないといけないことの説明があり、また、大豆を食べることの意義として、世界的には人口が増加しており、環境の制約の中でも効率的に生産できるタンパク源として期待できるとの説明がありました。

柳本さんから、蒸し大豆は、そのままご飯に混ぜたり、味噌汁に入れたり、スムージーにしたりでき、とにかく食べ続けてもらいたいこと、以前は「意識の高い女性」をターゲットにしていたが、今は「ちょっと体を鍛えたい」とのブームもあり、なかやまきんに君さんにPR大使をお願いしているとの紹介がありました。

境田さんからは、「パッククッキングで豆ごはん」の説明があり、また、アルファ化米と豆を使ったチュモッパ（韓国のおにぎり）、豆とトマトのスープご飯、豆バーグサンドのレシピの紹介がありました。

会場からの質問コーナーでは、熱心な質問が寄せられ、会場は大いに盛り上がりました。

最後のまとめとして、境田さんからは若者の食事に豆を取り入れて欲しいこと、柳本さんからは「甘い豆」に「甘くない豆」を加えることで豆の選択肢を広げたいこと、加藤さんからは「甘くない豆料理」を広げるために、「北海道豆類品質研究普及協会」（愛称・豆活!!HOKKAIDO）を設立したことを紹介した上で、ダイエット、アンチエイジング、メタボリックへの対応に適した成分が多く含まれる豆を積極的に食べて欲しいとの話がありました。



加藤さん(右)と板敷さん(左)



境田さん(右)と柳本さん(左)



境田さんのプレゼンテーション

来場者には受付時にボールペンと豆料理の冊子（日本豆類協会作成）3冊、終了後のアンケート回答時に蒸しサラダ豆（マルヤナギ）、北海道産小豆、アルファ化米、ボトルホルダーがお土産として渡されました。

また、会場では、加藤さんの新著『「小豆の力」はなぜスゴイ?』（キクロス出版）の販売も行われました。



登壇者と境田ゼミ生の記念写真