

「あずき博士の豆類歳時記」

第1回 ひな祭りには黒豆を

ホクレン農産部特任技監 加藤 淳

今年の北海道の冬は、雪の少ない日が続き、十勝地方などではお正月になっても畑の土が見えている状況であった。雪が少ないことは一見、良いことのようにも感じられるが、農業生産場面からは必ずしもそうではない。外気温がマイナス15度を下回る道東の地域などでは、地面を覆う断熱材となる雪が少ないと、土壤凍結が進み、春になっても畑の土が凍ったままで、春先の農作業が遅れるといった支障をきたす。畑作地帯では、雪解けとともに緑色の若葉が芽吹く秋まき小麦が、土壤凍結の影響で枯死するなどの被害も心配される。



早春の十勝畑作地帯の小麦畑

寒さの厳しい北海道でも、弥生（3月）に入り陽射しが軟らかく感じられるようになった。桃の節句（ひな祭り）には、ちらし寿司、ハマグリのお吸い物、菱餅、ひなあられ、白酒、そして桜餅などが定番の食べ物である。女の子の健やかな成長を願うお祭りであることから、ピンク色などの色鮮やかな食べ物が多く、食卓も華やかになる。

春を感じる桃の節句にふさわしい、きれいな色どりとなる豆はないものかと思案してみた。赤系の種皮色の豆類としては、小豆や金時豆などがあるが、金時豆は煮ると色落ちがするなど、きれいなピンク系の色とはならない。赤系の色素であるアントシアニンを豊富に含む豆としては黒豆（黒大豆）がある。ちらし寿司には酢飯が使われているため、pHは低く酸性となっている。このため黒豆の煮汁が酢飯と反応すると、鮮やかなピンク色となるのである。

アントシアニンの色調はpHにより大きく変わり、酸性の条件下では赤色、中性では紫色、アルカリ性の場合には青色に変化する。本色素を構成する発色団（黒豆ではシアニジンという成分）は、pHによりその分子構造が変化し（水素イオンが付加されるか除去されるかといったわずかな変化であるが）、特定の波長の光を吸収することで、私たちの目にはそれ以外の波長の光が届き、それが特定の色として認知される。

筆者はこれまで小豆を中心とした豆類に含まれる成分の健康機能性を研究してきた。黒豆にも小豆に勝るとも劣らない健康機能性として、畜肉に匹敵する量とアミノ酸バランスに優れたタンパク質によるフレイル予防効果、大豆オリゴ糖や食物繊維によるプレバイオティクス効果（腸内環境の改善）、女性ホルモンのエストロゲンと類似の構造を持つイソフラボンの補給（更年期障害の軽減、骨粗しょう症予防）、豊富なミネラルやビタミン類（ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンK）による身体機能の調節、そしてアントシアニンの有する抗酸化作用（アンチエイジング効果）などが期待される。



お正月以外にも食べたい黒豆

このように栄養豊富な黒豆を、お正月にしか食べないというのは実にもったいない話である。女性に嬉しい機能性に富んだ黒豆を、桃の節句にピンク色の酢飯のちらし寿司として食するというのは、いかがであろうか。

北海道は全国一の黒大豆の産地であり、「いわいくろ」という品種名の黒大豆が作付けされている。祝いの席にふさわしい名前の黒豆である。大豆に含まれるイソフラボン含量は、花が咲いた後の登熟期間の気温が低い方が高くなる傾向にある。機能性成分が豊富なこのような黒豆を、日々の生活の中により多く取り入れ、元気で健やかな日々を過ごしたいものである。