

# 手軽でおいしい豆料理を作ろう！ 親子料理教室

(公財)日本豆類協会

レシピメディア「Nadia」を運営するNadia株式会社とタイアップした今年度の消費啓発施策として、親子での豆調理体験を通して豆類を好きになってもらう！をテーマに、令和7年8月29日（金）に「手軽でおいしい豆料理を作ろう！親子料理教室」を東京都内にあるNadia本社の2階キッチンルームにて開催しましたので、その概要を紹介します。

「手軽でおいしい豆料理を作ろう！親子料理教室」は、小学生及びその親を対象に、人気料理家でNadia Artistの西岡真央さんを講師として、小豆、金時豆、ひよこ豆を使った3種類の料理を親子で作りと、実食してもらう取組です。Nadiaのサイトの告知ページやPRTIMESで7月3日から1ヶ月間募集したところ、79組の応募があり、抽選で11組が選ばれました（1組がキャンセルしたので最終的には10組20名が参加）。



親子料理教室は8月29日12時より開始され、冒頭、主催者あいさつとして当協会の穴井振興部長より、豆の栄養価の高さ、おいしさについて話すとともに、日本豆類協会はこれら豆類の良さを多くの方に伝えて、食べていただけるよう活動していることを紹介しました。また、参加した小学生に豆を食べることが好きか、苦手かで挙手してもらったところ、圧倒的に苦手の子が多く、好きな子はわずか1人でしたので、本日は楽しんで料理し、おいしい豆料理を食べて、心地よく過ごしてもらうようお願いしました。

続いて、講師の西岡さんより、改めて豆は栄養満点で子どもの成長にとっても良い食材であること、豆料理の中でも手間のかかる下ゆでについては、手

軽に豆の下ゆでができる炊飯器の使い方があることを紹介し、本日の経験を受けて家庭でのレパートリーに豆料理を加えていただきたいとのあいさつがありました。

いよいよ調理に入り、金時豆とバナナの米粉マフィン、小豆とひき肉のトルティーヤ、ひよこ豆のミニチーズカレーコロッケの順に、バナナや野菜、豆をつぶしたり、切ったり、混ぜたりの下ごしらえまでを子ども参加者中心に行ってもらい、オープンや油で揚げるところなど火を使う工程は、西岡さんのアシスタントが行いました。



調理の様子

料理の仕上がりを待つ間は、まめエイト（日本豆類協会の公式キャラクター）のアニメーションを見たり、豆に関するクイズを行ったりして、クイズ正解者の5組にはいろいろな豆50g×2種類のセットを賞品としてプレゼントしました。



実食の様子



実食した料理

上部左金時豆とバナナの米粉マフィン、上部右2個ひよこ豆のミニチーズカレーコロッケ、中央小豆とひき肉のトルティーヤ

プログラムの最後には自分たちで作った料理を実食して、豆料理のおいしさを感じてもらいました。食事中、子どもたちに豆が好きになったかを西岡さんが聞いたところ、全員好きになったと答えてくれました。

また、会場に展示していた豆の標本や8体のまめエイト人形には参加者全員興味津々で、写真に撮ったり、触ったりしていました。

実食後、参加者全員で集合写真を撮って14時に解散となり、子どもの参加者には西岡さんからまめエイトシールを手渡しするとともに、各組には今回使用した小豆、金時豆、ひよこ豆各200gとレシピ小冊子などが入ったまめエイト不織布バッグをプレゼントしました。

参加者にアンケートを実施しましたが、その集計した結果を見ると、参加の動機としては、豆料理に苦手意識のありがちな子どもたちに食べてもらえるきっかけを求めて、とする意見が9割を占め、参加後の感想としては、豆料理好きの方からは「レパートリーが増えた」、豆料理を躊躇していた方からは「作るのが手間だというイメージが変わった」などの意見をはじめイベントを通して家庭でどう豆料理を作ろうかといった今後の行動変化が生じたとするものを多くいただきました。さらに参加者の9割の方からこのイベントについて満足したという評価もいただきました。

なお、当日の様様については、9月25日(木)～10月23日(木)までNadiaのサイトにてタイアップコラム記事が公開されました。