

「あずき博士の豆類歳時記」

第5回 毎日の食卓に豆料理を！

ホクレン農産部特任技監 加藤 淳

近年では、気候変動の影響で冬の寒さもかつてほどではなくなってきた。私が学童期を過ごした50年以上前の北海道帯広市では、真冬の最低気温がマイナス25度を下回る日が何日かあった。しかし、最近ではマイナス20度以下となる日が珍しくなってきた。その代わりに、雪の少なかった十勝地方でも大雪が降るようになり、昨年2月の帯広市における一晩で120cmの記録的大雪（前日までの積雪はわずか5cm）は記憶に新しいところである。

3月中旬にもなると雪解けが進み、北海道でもあたたかな春の日差しを感じるようになるが、広大な北海道ではこの頃の季節感が地域によって大きく異なる。今からちょうど10年前に着任した道南農業試験場のある北斗市（函館市の隣）では、年末まではほぼ積雪がなく、その後、積もった雪もひな祭りの頃には消えてなくなる。それに対し、その後過ごした名寄市立大学のある名寄市（旭川市から北に約70km）では、11月中旬頃には根雪となり、4月中旬まで雪が残っている。同じ北海道でも、積雪期間には何と2倍以上の違いがあるのだ。



一面の雪原となった名寄市郊外の畑地

お正月には、黒豆（黒大豆）や小豆を使ったお汁粉を食べた方も多いと思われる。しかし、大豆の加工食品である豆腐や油揚げ、納豆などを除いては、日常的に豆料理を食べる習慣は少ない。その理由として、小豆やいんげん豆は、餡や和菓子、煮豆など甘い味付けをして食べることが多く、家庭料理における用途が限られていることが一因と思われる。海外では、スープやサラダ、シチューやポークビーンズといった煮込み料理、肉料理や魚料理の付け

合せなど、あらゆる料理で豆が使われている。

国産の豆類も調理方法を少々変えると、このような洋風の料理にもマッチする。これまでのお料理の教科書に従うと、時間をかけて軟らかくなるまで煮て、その後、砂糖をはじめとした調味料で味付けをする。豆類は軟らかく煮ることが前提条件であった。しかし、このような軟らかい食感では甘い味付けには合うが、洋風の味付けにはミスマッチの場合も多い。少々硬めに下茹でをして冷凍しておく、どのような料理にもすぐに使えて、その後の調味過程で、軟らかさを調整することもできる。

小豆は砂糖を加えなくとも甘いと思われている方もいるかも知れないが、大豆よりもショ糖含量は低く、そのままでは甘みを感じることはない。少ない水の量で硬めに茹でた煮小豆は、短時間で調理ができ、トマト味などの洋風料理にもマッチする。さらに、ポリフェノールをはじめとする水溶性成分の多くが保持されており、栄養性・機能性にも富んでいる（豆類時報No.116, P14-20参照）。



煮小豆ミネストローネ

私が一番お勧めしたい洋風小豆料理は、ミネストローネスープである。軟らかく茹でた小豆ではスープには向かないが、硬めの煮小豆はほど良い食感を与えてくれる。トマトやニンジン、タマネギなどの野菜が加わることで、小豆にほとんど含まれていないビタミンCやβカロテン、リコペンなどを補うこともでき、栄養バランスの取れた一皿となる。

毎日の食卓に、大豆加工品以外の豆料理が加わることで彩りも鮮やかとなり、たんぱく質の補給とともに、日本人に最も不足している食品成分の一つである食物繊維の摂取にも効果的である。是非、日々の食事の中で、豆料理のバリエーションを楽しんでいただきたい。