

豆に親しむ子どもたちの食・農 そして豆育 3

東京農業大学名誉教授 夏秋啓子

●豆とお箸

毎日、特別に意識することなくお箸を使う私たちだが、実はそれほど簡単な「技」ではない。お箸を使わない国の留学生に、どうやって練習したらいいのですか？と聞かれて教えるのが、豆をお箸でつまんでお皿からお皿に移す練習だ。お子様にそうやって教えた方もいらっしゃるのではないだろうか。最近では、ドラえもんなどキャラクターの顔をしたお豆型のピースとお箸や器のセットが売られていて、ゲームとして遊んだり、箸使いを学んだりすることもできる。でも、私はやはり、ご家庭では、小豆や大豆で箸使いを教えてほしいと思っている。食べられないが巨大なモダマ、大きな白花豆、小さな緑豆なども使えば、数や仲間探しの勉強もできそうだ。遊んだ後、料理して食べれば、楽しさも増える。ただ、幼い子どもがうっかり飲んだり鼻に入れたりしないよう、見守りは大切だが。

前号121号の本稿(2)でも記したように、私は2025年3月末までの6年間、2019年に新設された東京農業大学稲花小学校(以下、農大稲花小)の初代校長として過ごした。東京農業大学の小学校として、農業、食、環境に興味・関心のある子どもたちを育てようと、大学の教育資源を活用した体験学習にも力を入れてきた。農大稲花小では、うれしい入学式の翌日、全校児童が新学期を迎える始業式の日から完全給食がスタートする。給食も大切な教育、食育の一環である。

お豆を食べたり、お魚を小さく切って食べたりするためにも、小学校入学時に箸使いができていることは大切だ。また、給食は少なくとも20分かけて食べることをルールとしている。ゆっくり噛み、唾液をしっかりと出し、満腹感をきちんと味わうためだ。箸使いができないと、食べにくく残してしまったり、逆に、あっという間にかき込むように食べてしまったりする恐れがある。給食にたびたび登場する豆だけでなく、ミニトマト、ウズラの卵なども安心して食べられるように、箸使いは大切だと考えている。

●味噌って一つじゃないんだ

前号121号の本稿(2)では、農大稲花小の給食、とくに、豆を使った行事食やデザートを中心にご紹介してきた。もちろん、給食のメインのメニューとしても、豆類は大活躍である。どんなものがあるか、ご紹介したい。

農大稲花小の給食は、米飯を中心とし、それに合わせて様々な味噌汁や澄まし汁も登場する。その中で、農大稲花小の給食ならではの味噌は「江口文^{えぐちふみ}味噌^{みそ}」。東京農大で理事長でもある江口文陽^{えぐちふみお}博士の開発になるもので、味噌の命名は自身の名前のダジャレからとのこと。高い機能性のあるヤマブシタケというキノコを入れて味噌を仕込み、有効成分を摂取しやすくしたものだ。「鶏肉の江口文味噌焼き」は東京農大関係者の食材を多く使った献立の日に登場している。

家庭では味噌汁の登場回数が減っている今、味噌も一種類ではないという気づきを与えることでも、給食は役に立っている。そして、味噌、醤油、豆腐、油揚げ、厚揚げ、きなこ、納豆、湯葉などが給食に登場するのを通して、大豆の加工品についてもよく知っている子どもたちが育っている。

●豆の莢を剥く

給食に豆を使うのは、料理の主材料として、デザートの材料として、調味料として、あるいはたんぱく質を補ったり食感をよくしたりする素材としてなど、様々な目的があつてのことだ。そしてもう一つ、体験型の学びの一環として、ソラマメの莢を剥く作業を行い、それを全校でいただくことがある。

5月のある日、この日の献立は「雑穀ごはん」「鯨のしぐれ煮」「江戸菜のツナ和え」、千利休が好んだという胡麻をふんだんに使った汁物である「利休汁」、そして「蒸しソラマメ」であった。

この日の午前中、3年生を担当する先生方は大き目の教室に作業用のテーブルを並べ、三角巾姿の子どもたちを迎え入れる。6人1グループ、合計2学級72人の子どもたちが、ソラマメの莢を剥くのだ。お家で手伝っているらしく上手に剥く子や、莢と実をてきぱきと分けていく子もいる一方で、おしゃべりしたり莢で遊んだり…の子どもたちもいる。40分の時間内に、農大稲花小の全児童と全教職員が食べる分を整えるのだから、忙しい。無事に剥き終わったソラマメは子どもたちから給食調理員に「お願いします」の声とともにバ

トントタッチ。やれやれ、給食に間に合う時間までに準備できたと、先生方も栄養教諭も安堵する。

このほかに、子どもたちはつるなしインゲンマメやエダマメを栽培している。収穫したエダマメの莢を外す作業を子どもたちが行って、茹でエダマメとして楽しんだ日もある（図1）。収穫の楽しさだけでなく、その味も、子どもたちは忘れないだろう。



図1 エダマメが主役？

子どもたちがもいだエダマメが茹でられて登場。この日の献立は、小女子(こうなご)などが入った「カミカミごはん」「厚焼きたまご」「竹輪とキャベツの酢みそ和え」「鶏じゃが」と牛乳

●日本の郷土料理にも豆を

各県の郷土料理を子どもたちが食べる日もある。鳥取県の「どんどろけ飯」は木綿豆腐をニンジンなどと一緒に炒めて醤油で味付け、これを米とともに炊いたものだ。豆腐を炒める音が、^{どんどろけ}雷鳴に似ているための命名で、別名は豆腐飯とのこと。この「どんどろけ飯」に、「アジフライ二十世紀梨ソース添え」「らっきょうドレッシングサラダ」「かに汁」、さらに「春雨茶碗蒸し」が並ぶ。茶碗蒸しに春雨を入れるのは、鳥取県西部の米子市などに限られているらしい。ジャガイモデンプン春雨を使うこともあるが、細くて透明な緑豆春雨を使うことも多くなっているようだ。また、岐阜県の郷土料理として、ジギスカン料理に似た^{けい}鶏ちゃんとともに、茹で大豆をすりつぶした「すったて汁」が供されたことがある。すったて汁は世界遺産でもある岐阜県白川郷でハレの場で味わう料理だ。世界遺産に興味をもつ子どもたちは少なくない。世界遺産の村の食べ物をとおして、子どもたちが村の暮らしに思いをはせる機会にもなる。

●海外のご飯も食べてみよう

海外の文化にも興味をもたせるため、海外の料理が登場することもある。韓国、カンボジア、タイ、オーストラリア、メキシコ、ブラジル、タンザニア…。もちろん、給食という制約の中ではあるが、主として東京農業大学の連携校（姉妹校）の所在国のメニューを味わうことができる。そして、その中でも、豆は活躍している。

ブラジルの料理として真鱈や海老の入ったブラジル風魚介のシチューである「ムケッカ」は、レンズマメ、チーズ、肉などのはいったブラジル風揚げ餃子「パステル」とともに味わう。メキシコ料理としてメキシコ風ピラフである「アロス・アラ・メヒカーナ」や、「魚介とオレンジのセビーチェ」、鶏のスープ「カルド・デ・ポジョ」とともに、牛もも肉、赤インゲン、ヒヨコマメ、レンズマメ、そしてチーズをトルティーヤに包んで揚げた「チミチャンガ」を味わう。また別の日の給食では、「シーフードドリア」に「レンズマメのスープ」がよく合っていた。子どもたちはこうしてエスニックな豆類や料理にも親しんでいく。

●豆に直接アプローチ

豆そのものを味わう場面も多い。「ひじきと打ち豆の煮もの」「ウズラマメの甘煮」や蜂蜜も入った「白インゲンマメとサツマイモの甘煮」は素朴ながらほっとする味だ。また、子どもたちに人気のある「ツナコーントースト」や、「夏野菜スープ」、赤肉メロン、牛乳とともに登場するのは、ヒヨコマメとレッドキドニービーンがたっぷり入った「ビーンズサラダ」だ。また、ある日は「長崎ちゃんぽん」「のらぼう菜のツナ和え」、長崎メニューとして「米粉のカステラ」そして牛乳とともに、サクサクに炒った大豆を甘い味噌で包んだ豆菓子「マメオとマメコのあとひきみそ大豆（株式会社ソーキ）」が配られる（図2）。「マメオとマメコのあとひきみそ大豆」はデザート扱いなのだが、カルシウムを補う栄養機能食品でもある。また、その名前もかわいい「まめまめスープ」で鶏肉、レッドキドニーとヒヨコマメを味わう日もある（図3）。



図2 デザートは豆菓子
今日は長崎にちなんだ献立。デザートの豆菓子は、小分け袋で、学校給食用として広く利用されているもの



図3 その名もかわいい「まめまめスープ」
この日の献立は、「ニンジン入り野菜炒め」「サーモンのグリル ラタトゥイユソース添え」「ごはん」、そしてデザートは「スイートパンプキン」

●SDGsと豆

農大稲花小では環境問題や持続的に発展できる社会について理解させることにも努めている。栄養教諭の指導で残食や牛乳の飲み残しについて考え、企業による出前講座ではアップサイクルについて学び、学びを家庭にもちかえる。またある日の献立ではSDGsをとりあげ、ご飯、エコふりかけ、おからコロッケ、花野菜のサラダ、大蔵大根の味噌汁、キウイフルーツ、牛乳だった(図4)。「エコふりかけ」は出汁を取った削り節や昆布から作り、味噌汁では地産地消を意識し地元産の大蔵大根の皮や葉も使う。家庭でおからを食べることは少ないかもしれないが、給食によって、栄養価が高く安価なおからの価値に気づく。



図4 SDGsメニューの一つ「おからコロッケ」
おからが捨てられてしまうこともあると知り、残念がる子どもたちもいる。食べ物を大切にする学びはとても大切だ

●保護者も興味をもつ

給食では家庭ではあまり作らないような食材やメニューも登場する。その中には、家庭でも作りやすい豆のメニューもある。ガルバンゾとも呼ばれるヒヨコマメは、最近は水煮としても売られているので、「ヒヨコマメご飯」(図5)はお家で料理してみたいご飯ではないか。また、白インゲンマメ入りの「かぼちゃの春巻」や、白インゲンマメとチーズ入りの「さつま芋チーズ春巻」は、パリパリとした皮とほっこりした餡のおいしさで、お家でも楽しめそうだ。ホームページから配信する毎月の給食献立表は、親子の話題の材料としても、保護者が食材や料理について情報を得る機会にもなるだろう。



図5 給食から家庭へ

炊き込みご飯のレパートリーに、ご家庭でもヒヨコマメご飯はいかが？ 和洋を問わず、いろいろなおかずとともにおいしく味わえる

●豆育のこれから

「育」という言葉は便利だ。教育、あるいは知育、徳育、体育だけでなく、デジタル教育＝デジ育、推し活ならぬ推し育というものもあるそうで、○育は枚挙にいとまがない。2005年に食育基本法が制定され、今では食育という言葉は定着している。それに加えて子どもたちへの「豆育」はどうだろうか。子どもたちへの「豆育」のもつ可能性について、以下、大きく四つにまとめてみた。

一つ目の可能性は、食べ物としての様々な豆について理解を深める学びだ。食育の一環ともいえる。豆類の栄養、保存や調理、味噌や納豆など加工について学び、健康な食生活に導くものだ。いろいろな豆を余すところなく利用

してきた知恵、大豆と米を組み合わせしてきた知恵も興味深く学べることだろう。香川県の「しょうゆ豆」や熊本県の「豆だご」のような地域に伝わる豆料理・加工品・菓子も多様だ。日本の豆や豆料理だけでなく、海外の豆や豆料理について学ぶことも楽しそうだ。家庭でも豆を食べる場面が増え、さらに、先々、豆類の新しい料理やお菓子作りの発想を得るなど、食べ物としての豆への理解は、豆の消費を多くすることにもつながる。

二つ目は、歴史や文化を含め、いわゆる文系の視野から様々な豆について理解を深める学びだ。和食そして和菓子、お節料理の黒豆など行事食、節分など豆に関わる行事、さらに小豆の赤い色がもつ力など民俗学にも広がる学びがありそうだ。国語の学習からは、豆という漢字の成り立ちからはじめて、様々な豆の名前や別名を漢字や英語で学んだり、食べる豆だけでなく、豆知識、豆博士、豆皿など小さなものや、足にできるマメを表すことに気づいたりすることもできる。「鳩が豆鉄砲を食ったよう」のように豆にまつわることわざ・慣用語もたくさんある。

もちろん、日本に限らず、その範囲を世界に広げることにもできる。世界の歴史や文化の中で、豆はどのように登場するのか、子どもたちの探究学習のテーマとなる事柄も多い。また、日本や世界の豆の生産量や輸出入などを調べれば、国際協力や食料安全保障にもつながる学びにも発展する。

三つ目は、豆とアート・文芸の関わりを通して豆に親しみ、理解を深める学びだ。豆が登場する物語や絵には、どんなものがあるだろうか。それらの物語が生まれた背景を探ることも面白い。食用の豆ではないが、伊藤若冲の「藤花図」などマメ科植物を描いた絵画もある。逆に、豆を自分自身で描いてみたり、豆や豆の莢を工作に使ってみたりすることも楽しい。きれいなガラス瓶に詰めたカラフルな豆のオブジェはどうだろうか。キッチンにも合い、また後から食べることもできて一石二鳥？ ではないか。

四つ目は、農業教育の一環としての豆育である。豆は、保存が簡単だ。種類や品種も多く、選ぶのも面白い。季節を問わず、発芽を観察するのも適している。学校でも、家庭でも育てることができる。花も特色がある。もやしを作り、若いエダマメ、そして豆を収穫することも楽しい。収穫した小豆で餡を作り、和菓子を作ることもできる。カラスノエンドウなどマメ科の雑草調べは低学年からでもできる。根粒菌の働きで土を豊かにする豆の力も、魅力だ。根粒菌による窒素固定の化学や緑肥としての利用などから環境問題、

エンドウマメを使ったメンデルの実験から発展した育種・遺伝学と、学びを深める材料には事欠かない。縄文遺跡からも見つかる小豆は、稲などとともに大陸から伝えられたと考えられていた。しかし、昨年、農研機構の研究者らは小豆が縄文時代に日本で栽培化されたことを明らかにした（注1）。子どもたちの中から、このような豆に関する新発見をする科学者が育ったらうれしいことだ。

●「豆育」は誰にでも

豆は種であり、食料である。豆は成長し、変身して様々な活用される。小さな豆のもつ様々な力は、子どもたちにも馴染みやすく、教育の材料として豆のもつ可能性は大きい。農大稲花小は大学の教育資源や保護者の理解があり、豆育を含む体験型の食育に力を入れることができる好環境にある。しかし、豆を手に入れ、育て、調理し、加工することは誰にでも楽しんでできることでもある。豆料理や豆を使った和菓子などを食べる、あるいは、豆にかかわる行事をやってみるなど、家庭でできる豆育はたくさんある。家庭においてだけではない。豆に関わる誰もが、豆育のよい先生になれるにちがいないと考え、期待している。

注1 小豆の栽培化について

Chih-Cheng Chienら (2025) Science 288 DOI: 10.1126/science.ads2871

農研機構 プレスリリース (研究成果) アズキの栽培化が日本で始まったことをゲノム解析で明らかに 情報公開日：2025年5月30日（金曜日）

https://www.naro.go.jp/publicity_report/press/laboratory/ngrc/169242.html

著者略歴

東京都生まれ、東京大学農学部農業生物学科卒業後、同大学院農学系研究科農業生物学専攻博士課程修了（農学博士）。1983年5月より2021年3月まで東京農業大学に勤務（現在名誉教授）。2019年4月より2025年3月まで東京農業大学稲花小学校校長として勤務。子どもの食と農や科学教育についての執筆や講演も行っている。

この間、日本学術会議連携会員、アジア植物病理学会連合副会長ほかをつとめ、現在 公益財団法人日本豆類協会理事ほか。