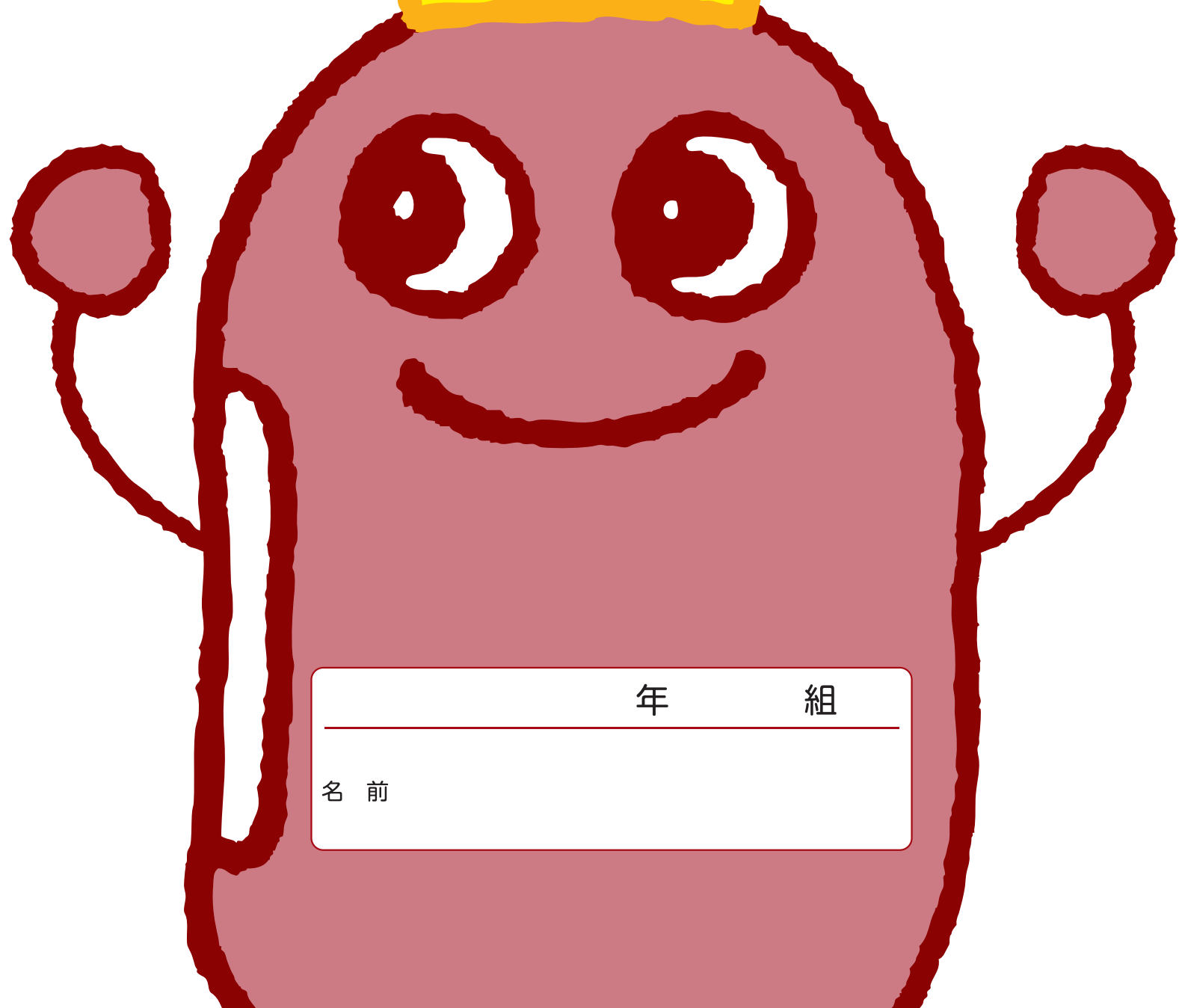


ゆざせ!
AZUKING



年 組

名 前

アズキング

『めざせ! AZUKING』

を使用するみなさんへ

お菓子の原料としておなじみの小豆……。この冊子は、小豆がいつ頃から食べられていたか、小豆にはどんな栄養素があるかなど、小豆のひみつについて書いています。

読んで興味をもったことを、くわしく調べてみましょう。

そして、おうちの人からも小豆のいろいろな話を聞き、冊子に書いてある小豆粉料理も作ってみてください。

きっとあなたもAZUKING(小豆の王様・女王様)になれるでしょう。

も く じ

チャレンジ 小豆クイズ!! 1

小豆の歴史 2

小豆の生産地 3

小豆の種類 4

小豆の栄養 5

小豆の育て方 6

ミニ実験 小豆と大豆をくらべてみよう 10

小豆の食べ方 11

スーパーフード 小豆粉 12

小豆粉レシピ 14

考えてみよう MY小豆粉レシピ 17

先生方へ

冊子に掲載している「フライパンで作る小豆粉」や『小豆粉白玉』の実習は、音更町立緑陽台小学校と北海道教育大学附属釧路小学校の試行授業(6年生)による成果にもとづいて編集しています。家庭科や総合的な学習の時間等にご活用ください。

なお、この冊子は日本豆類基金協会の研究助成により作成いたしました。

チャレンジ

小豆クイズ!!

Q1 小豆は日本でいつごろから食べられていたのでしょうか?

- ① 縄文時代じょうもん ② 江戸時代 ③ 明治時代

Q2 小豆の生産量、第1位は?

- ① 北海道 ② 千葉県 ③ 茨城県いはらき

Q3 大豆よりも小豆に多く含まれている栄養素は?

- ① 炭水化物たんすいかぶつ ② たんぱく質 ③ 脂質しじつ

Q4 小豆の花はどんな色?

- ① 赤 ② 黄 ③ 紫むらさき

Q5 おしるこ(ぜんざい)以外に小豆を使った食べものの名前を書いてみよう!



さて、いくつできたかな?
この冊子を読んでいくとわかるよ。

小豆の歴史

小豆はどこからやってきた!?

みなさんは、今まで小豆をおしるこ（ぜんざい）やおはぎ（ぼたもち）などで一度は食べたことがあると思います。小豆を知らない人はいないと言っていいほど、昔から日本で食べられてきた、大豆にならぶたいせつな豆の一つです。では、昔から食べられてきたといっても、どのくらい『昔』に『どこ』からやってきたのでしょうか？

<どのくらい昔?>

日本では縄文時代の遺跡から小豆が発見され、『古事記』、『日本書紀』に“五穀”の一つとして書かれていることから、昔から食べたり、使われたりしていることがわかります。また、小豆についての記録は、日本より古い中国の本に書かれていることもわかっています。

<どこから?>

小豆は現在、東アジアで作られ、食べられています。その始まりは、色々ありますが、野生種（人が育てたものではなく、自然に生えている種類のもの）や雑草のようになっている小豆があることから、栽培化した（人間が食べられるようにお世話して育てた）国として、中国、日本、韓国、ブータン、ネパールなどが考えられます。しかし、それがどこなのか、くわしいことはまだわかっていません。

小豆の赤色はみんなを守る!?

古くから食べられてきた小豆ですが、日本をはじめ、中国や韓国、朝鮮半島では小豆の美しい赤色が呪術的な意味を持ち、魔よけや汚れ払いなどに効果があると考えられていました。たとえば、疱瘡神（天然痘という病気の神）などの悪神を追いはらったり、沖縄では迷子をさがすときに「赤豆（小豆）食らえ」と叫びながら、子どもを迷わす悪霊を退散させたそうです。その他、一般的に小豆はハレの日（おめでたい日）の食物として、小正月（1月15日）や季節の変わり目に小豆がゆや赤飯を食べていました。

小豆の生産地

小豆の生産地^{ナンバーワン}No.1は、北海道!

小豆の生産地(収穫量)は都道府県別にみると88%(約9割)が北海道であり、他の都府県と圧倒的な差で生産地ナンバーワンと言えます。その北海道の中でも十勝地方が一番収穫量が多く、北海道の約半分が生産されているのです。

北海道の収穫量の約半分ということは、国内の収穫量の約半分が生産されているといえますね。十勝地方は、生産量が多いばかりでなく、小豆の品質がとても良いのです。

北海道十勝産小豆といえば、最高級品質の小豆として有名です。

<近年の生産地(収穫量)ランキング>

	H21年	H20年	H19年	H18年	H17年
第1位	北海道	北海道	北海道	北海道	北海道
第2位	青森県	青森県	福島県	岩手県	岩手県
第3位	福島県	福島県	青森県	青森県	青森県
第4位	岩手県	岩手県	岩手県	福島県	福島県
第5位	兵庫県	京都府	京都府	兵庫県	京都府

参考資料:農林水産省「農林水産統計」

気がついたことを
話し合ってみよう

ちなみに、クイズの答えにあった②と③の千葉県&茨城県は、みんなの大好きな落花生(ピーナッツ)の生産地No.1とNo.2なんだよ!

小豆の種類

意外!?!にカラフルな小豆の仲間たち

みなさんが良く知っている小豆の色は何色ですか？ きっと、小豆と聞いて思い出すのは赤い色でしょう。しかし、なんと！ 小豆は赤い色だけではなかったのです!! 世界にはいろいろな小豆があって、それぞれの国の食生活に取り入れられています。では、ここで特徴的な小豆の仲間たちを紹介しましょう。

■ **赤小豆** ふだんよく食べられている小豆。
赤小豆の中でも十勝で生産されているエリモショウズという品種が有名です。

■ **白小豆** パッと見は白、だけど実は皮が透明で、白いのは小豆の中身の色が透けて見えているからなのです。採れる量が少なく、とても貴重。独特の風味があり、味が大変よいことから高級なあんとして利用されています。



ちなみに、普通の白あんには白インゲンという豆が使われているんだよ。

■ **姉子小豆** あねっこ 姉子(あねこ)とつい読みたくなりますが、「あねっこ」と読みます。白と赤のきれいな小豆。煮るとあわいあん色(あんの色をうすくした感じ)になり、もようはほとんどみられなくなります。

■ **大納言小豆** だいなごん 色は普通の赤小豆と同じで、小豆の中でも特に粒の大きいものをいいます。和菓子の粒あんや甘納豆の原料として高く取引されています。



名前の由来→小豆は煮ると腹切れしやすい(皮がやぶれやすい)。これを江戸時代の武士たちは腹切れ=切腹ときらっていました。普通の小豆と違い、煮ても腹切れしない(皮がやぶれない)大きな小豆を切腹の刑罰がない大納言職にちなんで、“大納言小豆”と呼ぶようになったんだよ。

白	赤	黒
緑	ねずみ斑 <small>ぶち</small>	姉子
赤斑 <small>ぶち</small>	灰白色 <small>かいはくしよく</small>	黄



写真提供:十勝農業試験場豆類グループ

小豆の栄養

体によい! スーパーBEANS アズキ

みなさんは、小豆にどんな栄養素があるか知っていますか？
体によい豆として、大豆が知られていますが、小豆にも大豆に負けないくらい、とてもよい栄養素があるのです！ここでは小豆の代表的な栄養素について紹介します。

<食べものの栄養価くらべ>

(可食部100gあたり)

	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン (mg)			食物繊維 (g)
			B1	B2	B6	
小豆	20.3	58.7	0.45	0.16	0.39	17.8
大豆	35.3	28.2	0.83	0.30	0.53	17.1
精白米	6.1	77.1	0.08	0.02	0.12	0.5
食パン	9.3	46.7	0.07	0.04	0.03	2.3

資料:五訂増補 日本標準食品成分表(2010年)

- **炭水化物(糖質)** とうしつ →主に、エネルギーのもとになるもの
- **たんぱく質** →主に、体をつくるもと
- **ビタミンB群**
 - ・B1→炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるときに必要
 - ・B2→脂質がエネルギーに変わるときに必要
 - ・B6→たんぱく質の分解を助ける。めんえきまのう免疫機能(体に入ってくるウイルスや病原菌びょうげんきんをやっつけるはたらき)を正常に保つためにも必要
- **食物繊維** しょくもつせんい →エネルギーになりにくく、からだに有害な毒をからだの外に出して腸の中をきれいにしてくれる。べんぴ便秘予防になる。

《食品成分表にはのっていない、小豆特有の栄養素》

- **ポリフェノール** →ガンや老化の原因とされる「かっせいさんそ活性酸素」という物質を取り除く働きがある(この効果を、こうさんかせい抗酸化性というんだよ)。
- **アントシアニン** →小豆の皮の赤い色の成分。抗酸化物質、ポリフェノールの仲間。血液をさらさらにする効果がある。疲れ目を防ぐ働きもあるよ。
- **サポニン** →体の中で、コレステロールや中性脂肪ができるのを抑える働きがある。おさ動脈硬化を防ぐ効果もある。どうみゃくこうか

この他にもいろいろな栄養があるよ!
興味のある人は食品成分表をみてね。

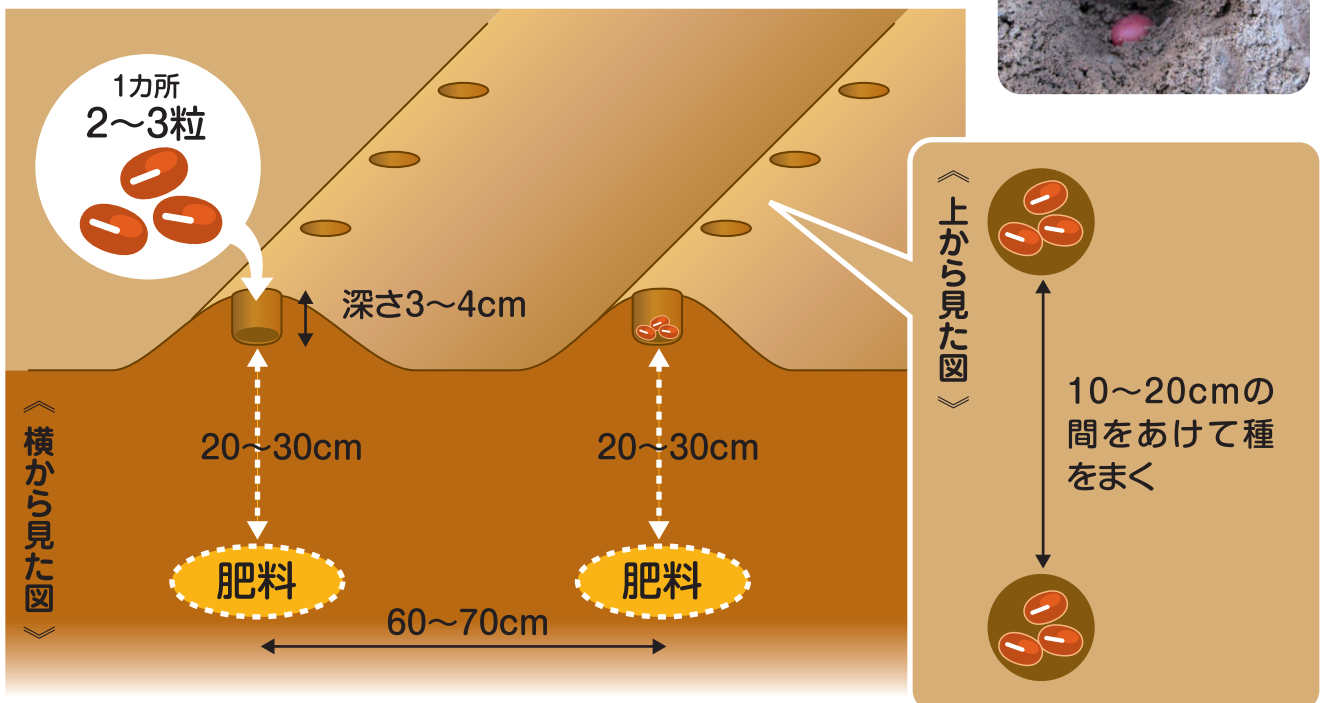
小豆の育て方

小豆の育て方、知ってる!?

小豆って…よく食べるけど、どのような花が咲いて、どのように豆ができるか知っていますか? ここでは小豆の生育のようすを紹介しします。

1. 種まき

- ① 60~70cmの間隔で、深さ20~30cmのうねを切る。
- ② そこへ肥料をまき、土をうめもどす。
※この時、きちんと土をもどさないと、肥料と種が近すぎてしまい、芽の出かたが悪くなるので注意する。
- ③ うめもどした所に、10~20cmくらいの間をあけて深さ3~4cmの穴をあけ、1カ所に2~3粒ずつ種をまき、上から土をかける。
※土をかけるときも、かけすぎに注意。種までの深さが3~4cmになるようにすること。



北海道の場合は、その年の気候をみて種まきの時期を考えなくちゃならないんだ。寒いと霜がおりて、小豆の苗がダメになってしまうおそれがあるからね。昔から、「カッコウ啼いたら豆をまけ」といわれているよ。

2. 発芽～開花まで

種をまいてから、10～14日ほどで芽が出てきます。



< 1日目 >



< 2日目 >



< 3日目 >



< 11日目 >

ふた葉の間からほんば
本葉が
でてきました



< 16日目 >

15～20cmぐらいになりました



< 35日目 >

30cmほどになり、
葉の数も増えました



< 40日目 >

葉のあいだにつぼみが
出てきました

3. 開 かい 花 か



5月下旬に種まきをすると、だいたい7月中旬に花が咲き始めます。
花は30～40日くらいのあいだ、つぎつぎと咲き続けていき、その後、花が落ちると、小さなさやができていくのがわかります。
これがだんだん大きくなり、さやの中で小豆の種そだが育っていくのです。



4. 収 しゅう 穫 かく

さやは熟すと緑から茶色になり、同時に、葉も落ち始め、これが収穫しゅうかくの合図あいまとなります。



小豆を育ててみよう!

さあ、これで小豆の育て方がわかったね。自分の家でも育ててみよう!
畑や庭のような広いスペースがないよ…。
そんな人も大丈夫! プランターや鉢^{はち}でも育てられるんだ。
ぜひ、育ててみてね!



観察記録もつけてみよう



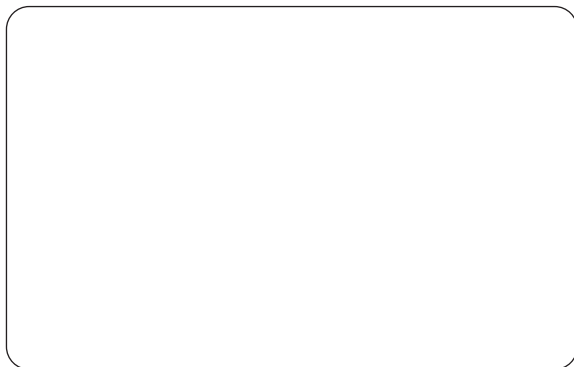
←花が咲き終わり、
さやがのびてきた

さやが茶色になり、
赤むらさきの小豆が
入っていた→



《小豆と大豆の観察》

① 観察して、図にかいてみよう。



小豆



大豆

② 気づいたことや感想

《小豆と大豆の重さくらべ》

① 豆粒の重さをくらべてみよう。それぞれ、10粒の重さをはかって平均を求めよう。

小豆10粒の重さ()g ÷ 10 = 小豆1粒の重さ()g

大豆10粒の重さ()g ÷ 10 = 大豆1粒の重さ()g

② 小豆と大豆を水にひたして、豆が水を吸って重くなるようすをたしかめよう。

ひたす時間	0時間	1時間	6時間	()時間
小豆10粒の重さ				
大豆10粒の重さ				

☆くらべてわかったこと

小豆の食べ方

身のまわりには、小豆を使った食べものがたくさん!

小豆を使っている食べものは? と、聞かれて思いつくものは何でしょう? きっと、おしるこ(ぜんざい)、おはぎ(ぼたもち)あたりはすぐに思いつくことでしょう。他に、大福、まんじゅう、たい焼き、どらやき、おやき、ようかん、練りきり…などなど、和菓子を中心として、小豆がなくてはならない食べものはたくさんあります。

では、ここで伝統行事でんとうに食べる小豆を使った食べものを考えてみましょう。

< 伝統行事と小豆 >

月	行 事	小豆を使った食べもの
1	かがみびら 鏡開き	おしるこ(ぜんざい)
	こしょうがつ 小正月	小豆がゆ
3	じょうし せつく 上巳の節句(ひなまつり)	草もち 桜もち うぐいすもち
	ひ がん 彼 岸	ぼたもち
5	たんご 端午の節句	かしわもち
9	彼 岸	おはぎ
12	とう じ 冬 至	冬至かぼちゃ
	祝い事	赤 飯

上の表にあるのは、おもな食べものです。地域によってあまりなじみのないものもあるかもしれません。みなさんのおうちではどんなときに小豆を食べていますか?

家族で話し合い、下の表に書いてみましょう。

小豆を使った食べもの	どんなときに食べるか

スーパーフード小豆粉

さて、ここまで小豆についていろいろ知ってもらえたと思います。

中でも、小豆には体によい栄養素がたくさんあることがわかりましたね。

だから、小豆をふだんから食べるようにしましょう！ しかし…小豆を煮るのは、ちょっとめんどうだなあ…と、思っている人はいませんか？

そんな人におすすめ！ なんと、小豆をきな粉のようにして食べることができるのです。その名は“あずきこ小豆粉”。小豆の栄養素が丸ごととれるスーパーフードなのです。

フライパンで 小豆粉を作ってみよう!!

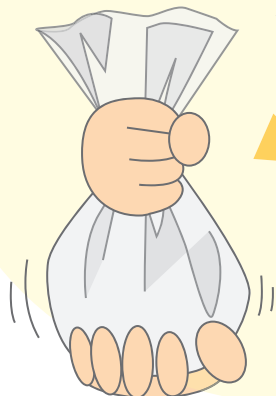
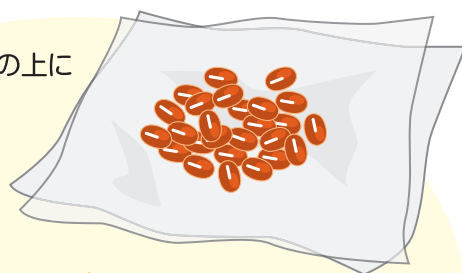
☆ 材料 ☆

・小豆 …… 100g

☆ 調理器具 ☆

・フライパン …… 1
・木ベラ …… 1
・ミキサーまたはミル… 1
・皿 …… 1
・さらし(ふきん) …… 2

① かさ2枚重ねたさらしの上に
小豆をあける。



② 左の図のように
持ち、もむ。

☆ 作り方 ☆

- ① 小豆をさらし(ふきん)に包んでもみ、汚れをとる。
- ② フライパンに入れて点火し、中火で3分煎り、弱火にして5分煎る。
※常にフライパンをゆすり、木ベラで混ぜながら煎るようにする。焦げないように注意する。
- ③ 火を止め、小豆を皿にあけて熱を冷ます。
- ④ 冷めた小豆をミキサーに入れ、1分30秒～2分間粉砕する。



オーブンで 小豆粉を作ってみよう!!

フライパンよりも
さらに簡単♪

☆ 材料 ☆

・小豆 …………… 100g

☆ 調理器具 ☆

・オーブン
・クッキングシート
・ミキサーまたはミル… 1
・皿 …………… 1
・さらし(ふきん) …… 2

☆ 作り方 ☆

下準備:オーブンを160℃に温める。

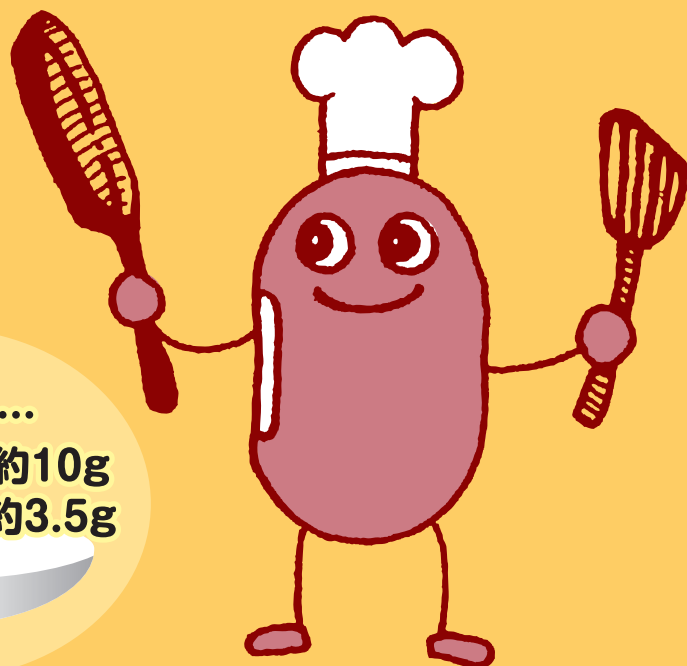
- ① 小豆をさらし(ふきん)に包んでもみ、汚れをとる。
- ② クッキングシートを敷いた天板の上に小豆をならべ、6~8分間加熱する。
- ③ 小豆を皿にあけて熱を冷ます。
- ④ 冷めた小豆をミキサーに入れ、1分30秒~2分間粉砕する。



これで小豆粉の作り方がわかったね。
次からは、いよいよ
小豆粉を使ったレシピを
紹介するよ。

これを
覚えていれば
材料を量るのも
ラクラク
簡単さ♪

小豆粉は…
大さじ1杯 = 約10g
小さじ1杯 = 約3.5g



小豆粉レシピ

小豆粉白玉

☆ 材料 ☆ (4人分)

- ・ 白玉粉…………… 100g
- ・ 水…………… 約80~90ml
- ・ 小豆粉 …………… 適量

☆ 調理器具 ☆

- ・ なべ
- ・ あなじゃくし
- ・ ボウル
- ・ ざる



☆ 作り方 ☆

① 白玉を作る。

※下準備:なべに水を入れ、火にかけておく。

(ア) ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて耳たぶぐらいのやわらかさにこねる。

(イ) 適当な大きさに丸めて沸騰したお湯の中に入れ、^{ふっとう}浮き上がるまでゆでる。

(ウ) あなじゃくしですくって、ボウルに水を入れた中に入れ、冷やす。

(エ) (ウ) をざるにとって水気をきる。

② 小豆粉に砂糖をまぜる。

※ 砂糖をまぜる時に、塩をほんの少し入れると、砂糖の甘みが引き立っておいしくなるよ!

③ 白玉に小豆粉をまぶしてできあがり!!

このとき、小豆粉と砂糖のわり合いは…

◆ 小豆粉:砂糖=1:1

(例:小豆粉と砂糖大さじ1ずつ)

甘いのが苦手な人は、

◆ 小豆粉:砂糖=1:1/2

(例:小豆粉、大さじ1と砂糖、大さじ1/2)

自分好みの甘さを見つけよう!



『小豆粉白玉』の実習
(音更町立緑陽台小学校6年生)

小豆粉もち



☆ 材料 ☆ (1人分)

- ・切りもち…………… 1個
 - ・小豆粉…大さじ 1 (10g)
 - ・砂糖…………大さじ 1 (10g)
 - ・塩…………… 少々
- } A

☆ 調理器具 ☆

- ・なべ
- ・さいばし

☆ 作り方 ☆

- ① Aをまぜ合わせておく。
- ② 水を入れたなべを火にかけ、ふっとう沸騰したら弱火にし、もちを入れる。
- ③ もちがやわらかくなったら取り出し、①をまぶす。

小豆粉ポタージュ



☆ 材料 ☆ (4人分)

- ・バター…………… 16g
 - ・小豆粉…………大さじ6 (60g)
 - ・水…………… 300ml
 - ・固形スープの素………… 1個
 - ・牛乳…………… 300ml
 - ・パセリのみじん切り…少々
 - ・塩・コショウ……………少々
- } A

☆ 調理器具 ☆

- ・なべ
- ・木ベラ

☆ 作り方 ☆

- ① うつわに水と固形スープの素を入れ、電子レンジで1分間、加熱する。
- ② なべを火にかけ、Aのバターをとかし、小豆粉を入れ、木ベラで混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のスープストックを入れ、木ベラでときのばす。
- ④ 牛乳を入れ、味をみる。好みで、塩やコショウを加える。
- ⑤ スープ皿に盛りつけ、パセリを散らす。

小豆粉を使って、本格派カレーを作ってみよう

AZUKINGカレー

☆ 材料 ☆ (4人分)

- ・肉(牛・豚・鶏肉など) …… 200g
- ・塩・にんにく・しょうが …… 少々
- ・バター(または植物油) …… 10g
- ・玉ネギ …… 中1個(200g)
- ・ジャガイモ …… 中1と1/2個(200g)
- ・ニンジン …… 中1/4本(40g)
- ・植物油 …… 10g
- ・水 …… 800ml
- ・固形スープの素 …… 1個
- ・バター …… 20g
- ・小豆粉 …… 30g
- ・カレー粉 …… 小さじ4
- ・塩、香辛料 …… 少々
- ・ごはん …… 適量



☆ 調理器具 ☆

- ・ほうちょう
- ・まな板
- ・なべ
- ・ざる
- ・ボウル
- ・木べら
- ・さいばし
- ・しゃもじ

小麦粉は
使って
いないよ♪

☆ 作り方 ☆

※下準備:好みの肉に塩少々をふりかけておく。

- ① なべを火にかけ、Aのバターをとかし、にんにくとしょうがのみじんぎりを入れ、肉を炒めて、取り出す。
- ② 玉ネギは薄切り、ジャガイモ・ニンジンは好みの大きさに切る。
- ③ ①のなべに植物油を熱し、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモを入れて炒め、①の肉と水を入れる。
沸騰後さらに15分ほど加熱し、固形スープの素を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ Bのバターを電子レンジでとかし、小豆粉とカレー粉を入れて練り合わせ、③の煮汁でときのばす。
- ⑤ ③に④を入れ、10分くらい煮込み、好みで塩・香辛料を加え味をととのえる。

ほかにもこんなものが作れるよ

パンやクッキー、牛乳かんを作るときに入れるなど、いろいろ工夫してみてね。



考えてみよう

MY小豆粉レシピ

《料理名》

☆ 材料 ☆ (人分)

☆ 作り方 ☆

☆ 調理器具 ☆

☆ 感想 ☆

(完成図)



参考・引用文献

- 『小豆でぐんぐん健康になる本』BABジャパン 2003年 加藤淳
『アズキの絵本』農文協 2010年 十勝農業試験場アズキグループ
『栄養のキホンがわかる本』新星出版社 2003年 舛重正一 監修
『五訂増補 カラーチャート食品成分表』教育図書 2010年
『食品科学大事典』講談社 1981年
『新編 食用作物』養賢堂 1999年 星川清親
『人と豆の健康十二月』チクマ秀版社 1996年 相馬暁
『豆・おもしろ雑学事典』チクマ秀版社 1992年 相馬暁
『豆の事典—その加工と利用—』幸書房 2000年 渡辺篤二 監修
『豆類百科』2008年 財団法人 日本豆類基金協会

次のメンバーの共同研究により編集しました

北海道教育大学教育学部釧路校 教授 村上 知子
佐賀大学文化教育学部 准教授 小西 史子
北海道教育大学大学院教育学研究科 院 生 舘岡 良枝

授業研究協力者

音更町立緑陽台小学校 教 諭 浜野 貴子
北海道教育大学附属釧路小学校 教 諭 塚田絵理奈

2011年3月発行

問合せ先:北海道教育大学教育学部釧路校 家庭科研究室
TEL&FAX 0154-44-3365