

令和2年度豆類振興事業調査研究(雑豆需要促進研究)の成果概要の要約

②課題:国産雑豆を用いたブラジル豆料理の日伯統合レシピ開発

代表者:仁愛大学 教授 鳴瀬みどり

目的

ブラジル人を対象にした食事調査、国産ならびに中南米産雑豆及び豆料理の成分分析および日本人とブラジル人の両方の味覚に合う国産雑豆を用いた豆料理レシピの開発と栄養学的評価を行い、我が国豆類の消費拡大の振興に資する。

成果

①食品中の栄養素量の分析

- ・南米産いんげん豆は、国産雑豆と比べ、カルシウムの含有量が高く、ビタミンB1の含有量が低いという特徴があった。
- ・ブラジルの典型的な豆料理である「フェイジョアーダ」については、缶詰と実際に家庭で調理する際のレシピとを比較すると、家庭で調理した方が缶詰に比べエネルギー、脂質量において2倍以上高かった。

②健康志向のブラジル料理レシピの開発のための前段階としての官能試験

- ・フェジョンを作る場合、白いんげん豆(南米産)がなくても、小豆などで代用できる可能性が示唆された。
- ・フェイジョアーダは、黒インゲン豆(南米産)を使用したものが有意に好まれた。

フェジョンの出来上がり外観

白いんげん豆↵	金時豆↵	小豆↵	打ち豆↵
			

フェイジョアーダの出来上がり外観

黒いんげん豆↵	金時豆↵	小豆↵	打ち豆↵
			