

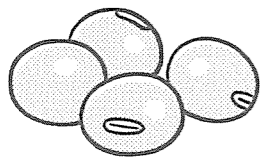
# たのしくたべようニュース

## いろいろな豆をもっと身近に食卓へ

世界各国では、いろいろな豆が栽培され、栄養豊富な食べ物として、食卓に上がっています。日本でも、大豆をはじめとして、小豆やいんげん豆など、いろいろな種類の豆が食べられています。豆は、たんぱく質や食物繊維などが豊富です。家庭でも、ぜひ、いろいろな豆料理を味わってみてはいかがでしょうか。

## 大豆 さまざまな色があり、もっとも食べられています

### 黄大豆



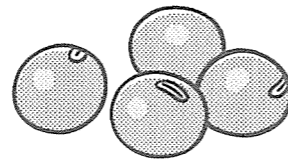
黄大豆は、世界でもたくさん栽培されています。納豆や豆腐、みそなどの大豆製品には、おもに黄大豆が使われています。

### 黒大豆



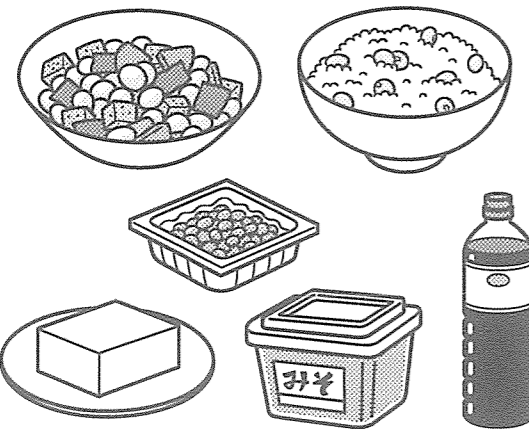
黒大豆は、黒い皮をしていて、アントシアニンが多く含まれています。煮豆は、黒豆と呼ばれ、正月のおせち料理に欠かせません。

### 青大豆



青大豆は緑色をした大豆です。熟しても、黄色にはなりません。甘みが強く、豆菓子やきな粉などに加工されています。

## いろいろな大豆料理や大豆製品があります

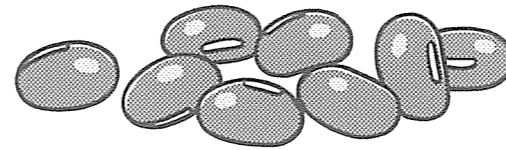


大豆を使った料理は、たくさんあります。五目豆や大豆を炊き込んだ豆ごはんのほか、「しもつかれ」などのような郷土料理にも多く見られます。

また、豆腐、きな粉、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆製品も数多くあり、えだまめは、未熟なうちに収穫した大豆です。

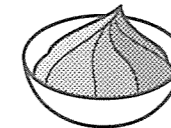
このように大豆は、日本人の食生活に欠かせない身近な食品といえます。

## 小豆 行事や儀式に欠かせません

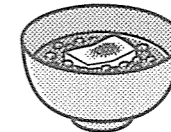


小豆は、赤飯や小豆がゆ、あんの材料に使われ、行事や儀式などに欠かすことができない豆です。特色ある赤色は、魔よけなどの力があると信じられ、行事や儀式に使われてきました。

### 小豆を使った加工食品



あんやおしるこ(ぜんざい)など、和菓子の材料として欠かせません。



ちなみに、豆と砂糖を合わせる調理法は、日本を含むアジア圏しか見られないそうです。

## いんげん豆 さまざまな品種があります



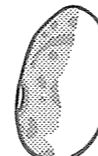
### 金時豆

金時豆は生産量が多く、赤いいんげんとも呼ばれます。



### うずら豆

模様が鳥のウズラの卵に似ていることから、うずら豆と呼ばれます。



### 虎豆

豆のへその周りに虎のような模様があります。

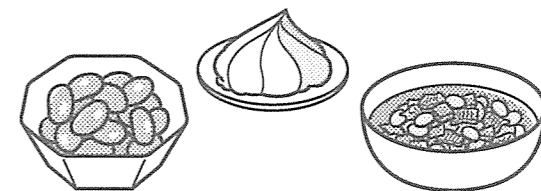


### 白いんげん

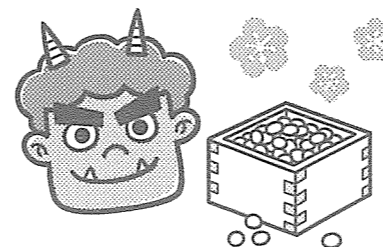
大福豆や手亡など、色の白い豆の総称として白いんげんと呼ばれます。

## いんげん豆を使った料理

いんげん豆は、煮豆やスープ、煮込み料理などに使われます。また、白いんげんは、白あんや甘納豆などに使われます。



## 2月3日は節分



2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分に豆まきをするのは、霊力があると信じられていた豆をまくことで、病気や災いを追いはらうという意味があります。

監修 東北大学 名誉教授 国分牧衛先生