

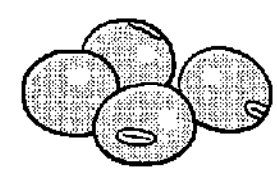
たのしくたべようニュース

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。

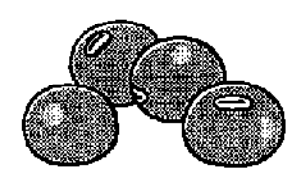
大豆 さまざまな色があり、もっとも食べられています

黄大豆



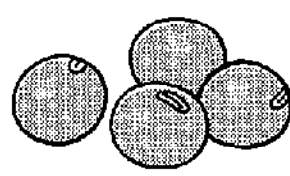
黄大豆は、世界でもたくさん栽培されています。納豆や豆腐、みそなどの大豆製品には、おもに黄大豆が使われています。

黒大豆



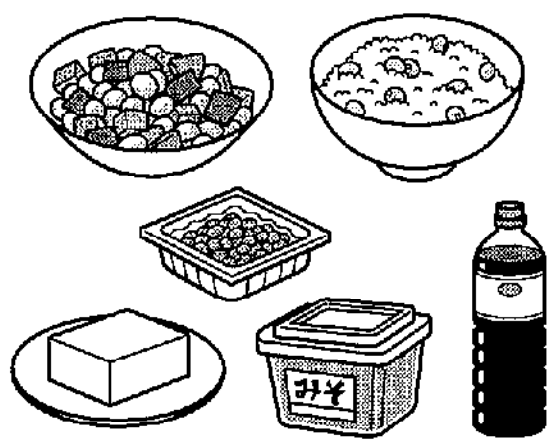
黒大豆は、黒い皮をしていて、アントシアニンが多く含まれています。煮豆は、黒豆と呼ばれ、正月のおせち料理に欠かせません。

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 眞分牧野先生

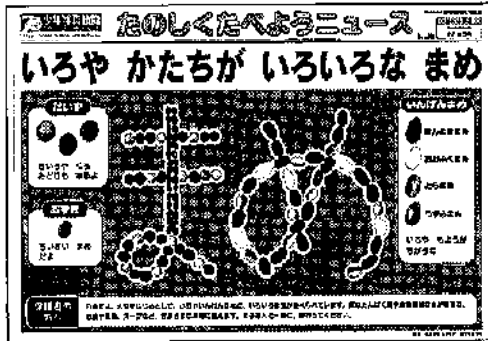
(1ページの続き)

基本でした。しかし、食育基本法では「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけ

ました。植物として、また食材としての豆類は、いずれも食育の格好の教材であり、幼稚園・保育園や学校、家庭で大いに活用したいものです。

♥「たのしくたべようニュース」de食育♥

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



〈今月号のポイント〉

節分の時など、豆についてお話をする時にご活用ください。

お・は・な・し

2月3日は節分です。節分には、大豆をいった「いり豆」などをまきます。今日は、いろいろな豆についてお話をします。

(掲示用写真ニュースを見せる)ここに「まめ」と書いてあります。これは、大豆や小豆、いんげん豆を並べてつくってありますよ。

大豆には、黄色と黒と緑色がありますね。小豆は、ほかの豆よりも小さいですね。いんげん豆は、いろいろな色や模様があります。どれがどの豆かを探してみましよう。豆は、栄養があるのでいろいろな料理で食べてください。

トピック 輸入に頼っている大豆

節分の豆まきにも使われる大豆は、しょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、和食には欠かせない豆です。しかし、国内での生産量はわずかで、その多くを輸入に頼っているのが現状です。

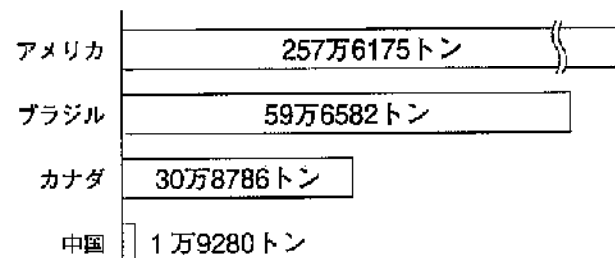
日本の大豆の自給率を見てみると、令和4年度はわずか6%(概算)です。それ以外は、外国からの輸入により賄っています。

日本の大豆の輸入量は、350万3253トン

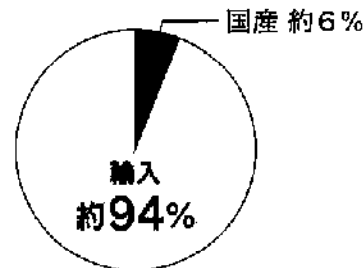
にもなります。もっとも多く輸入している国はアメリカで、257万6175トンになります。次いでブラジルの59万6582トン、3番目は、カナダ30万8786トン、4番目は、中国で1万9280トンとなっています。輸入大豆は、ほとんどが搾油用として使われ、残りは豆腐、納豆などの食品用に使われます。

なお、国産大豆は、豆腐、煮豆、納豆などの食品向けに用いられています。

大豆のおもな輸入国と量



大豆の国産と輸入の割合



出典 農林水産省「農林水産物輸出入統計」(2022年)、農林水産省「食料需給表」(令和4年度)

少年写真新聞
Juniors Visual Journal

2024年(令和6年)2月8日発行 第473号付録
©少年写真新聞社2024年

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
https://www.aoholpross.co.jp/

*定期刊行物は転売の期間や予定しない刊行物です。年度がかわりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
*各社刊行物により、本紙の無断転写・転載は禁じられています。

食材・教材としての豆類

東北大学 名誉教授 国分牧衛

さまざまな食材としての豆類

豆類はたんぱく質を多く含み、脂質、無機質、ビタミン類も含んでいます。中でも大豆はたんぱく質が格段に多く含まれ、煮豆、豆腐、納豆、みそ、そして、しょうゆなどの和食に欠かせない食品となっています。日本を含む東アジアや東南アジアでは、多様な大豆食品が食生活の基盤となっています。さらに、大豆は脂質を多量に含んでおり、食用油としての利用が多くなっています。そして、搾油後の大豆粕は、家畜の重要な飼料となります。小豆は、大豆と並んで日本では古くから親しまれてきた豆類です。小豆は、あんや菓子の原料として多く使われるほか、赤飯や汁粉としても利用されます。このほかにも、いんげん豆、ささげ、えんどう豆、そら豆などは、わが国では多様な形で食べる機会が多い豆類です。

豆類は、食材以外にも重要な役割を持っていました。例えば、小豆の特色ある赤色は魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、儀式や行事にも使われてきました。大豆にも同様な力があると信じられ、節分の豆まきに使われています。

世界の基本的な食材と豆類

世界の伝統的な食事は、穀類といも類を主食として、副食には豆類や肉・乳製品を加えた形が基本的な形をつくってきました。例えば、欧米諸国では小麦食品(パンやパスタ類)やじゃがいもに、肉類・乳製品を組み合わせた料理が一般的です。日本を含む東アジアでは、米を主食として、多様な大豆食品の組み合わせが基本形となっています。インドでは、

米や小麦食品に、き豆やひよこ豆を使った料理の組み合わせが、アフリカ諸国においては、雑穀類とささげが基本的な組み合わせとなっています。

このように、豆類は主食の穀類・いも類を補う重要な食材となってきました。

近年では、豆類は代替肉の原材料としても利用されており、伝統的な食品に加え、新規食品の食材としての価値も高まっています。

このような豆類の栄養面での価値や、社会生活での役割を幼児期に学ぶことは、おとなになってからの食生活に大きく影響します。

食べ物のつくり方にも関心を

食材として重要な豆類ですが、残念ながら、わが国の豆類の生産量は長期的に減少傾向にあり、需要の多くを輸入に依存しています。豆類の生産を復活させるには、生産技術の改良だけでは不十分で、消費者を巻き込んだ形での多面的な方策が必要です。

豆類は、植物としてもユニークな特性を有しています。特に、根粒菌との共生によって空中窒素を固定して利用する能力は、マメ科植物の持つ大きな特性であり、生物の不思議な能力を理解するための好適な教材です。また、大豆は遺伝子組み換え品種のもっとも多い作物でもあり、先端的な科学技術を学ぶうえでの好材料でもあります。

わが国では、「食育基本法」が施行され、食育は教育の現場や家庭・社会の中でも重要な課題となり、広範な視点から、食について教育する必要性が指摘されています。従来、学校教育といえば、国語や算数などを学ぶ知育を中心に、体育と徳育を加えた内容が

(4ページへ続く)