



## こちゃんとの知識

### 人と豆類は長〜いお友だち

人が豆類と出会った時期は不明ですが、穀類に次いでもっとも古くから栽培されていた作物といわれています。しかも、豆類は世界中で栽培され食べられています。古代から大切にされてきた豆類にはきっと、人にとって必要なパワーが秘められているのでしょうね。近年、日本人の豆類の平均摂取量がどんどん下がっていると聞きます。いいタイミングです。豆のパワーをちょっと見直して、体にエネルギーをとり入れましょう。

### やっぱりスゴイ! 豆のパワー

美容と健康に豆類がいいのはもうご存知のはず。生活習慣病にもいいみたいです。そんな豆のパワーをあらためてご紹介しましょう。

- 脳や神経の活動に不可欠な糖質を含みます。
- カラダを構成する主成分となる、たんぱく質やアミノ酸をバランスよく含んでいます。
- 脂質を若干含みますが、ほとんどが飽和やコレステロールの原因にならない「不飽和脂肪酸」です。
- 糖質や脂質の分解に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>など、ビタミン類も豊富。ダイエットに役立ちます。

- カルシウム、リン、亜鉛、鉄などミネラル(無機質)を含んでいます。
  - 老廃物を排出し、お腹の調子を整える食物繊維を含んでいます。
- さらに、イソフラボンやサポニンなどの他の食材にはないほど小さな豆の中に、私たちに必要な栄養がぎっしりつまっているのです。

### 春の豆をちょっとご紹介

豆類には、さやごと食べるものと中の豆だけを食べるものがあります。春の豆なら、スナップえんどう、さやいんげん、絹さやは、さやごと食べるもの、ソラマメやグリーンピースは中の豆を食べるタイプです。

#### ●スナップえんどう

「スナップ」とはホックと折れるという意味。1970年代にアメリカから入ってきました。ガクの部分が生き生きとし、さやにピンと張りのあるつややかなものを選びましょう。



#### ●絹さや

他の豆類に比べビタミン類が豊富。特にビタミンCを多く含んでいます。選び方は、さやにハリとつやがあり、みずみずしいものを。火の通りが早いので短時間で調理することがポイントです。



#### ●さやいんげん

一年に三度収穫できることから三度豆ともいわれています。必須アミノ酸のリジンやアスパラギン酸が多く含まれ疲労回復などに。みずみずしく、肉厚で、太さの均一なモノが選ぶポイントです。



#### ●そら豆

古代エジプトやギリシアで食べられていたそら豆。日本へは8世紀頃来たそうです。カリウムが豊富で塩分排出作用があります。新鮮さが第一、さやから出したらすぐにゆでて食べきりましょう。



#### ●グリーンピース

えんどう豆の未熟の実。多くは加工品になっています。生豆としての選び方は、豆が端から端までつまっており、さやにつやがあり粒がそろっているもの。生はできるだけ早く食べたいものです。



### ちょっと変わった豆のお話

世界中のいろんなお豆さん、日本で味わえます。

#### ●とら豆

アメリカから渡来した豆。産地の北海道では煮豆の王様とも。



#### ●うずら豆

長うずら・中長うずら・丸うずらなどがあり、煮豆や甘納豆で。



#### ●花豆

オーストラリアからきた豆で、煮豆や甘納豆に利用されています。



#### ●レンズ豆

平たい豆で、アフリカや南ヨーロッパから輸入しています。



#### ●ひよこ豆

エジプト豆ともいわれ、インドやパキスタンが主な産地。



新しい生命の息吹きを感じる春のお豆さん。ほどよい歯ごたえと、豆ならではの控えめな甘さが、春の豆の特長。この時期だけの贅沢、いろんなアイデアで、楽しみましょう。

# 春の豆の、芽吹きパワーをいただく。

## 豆に国境はなし。世界の豆料理



### 【チリコンカーン(メキシコ)】

いんげん豆を柔らかくなるまで煮て、ひき肉やたまねぎ、トマト、唐辛子パウダーを加えて煮込んだもの。テキサス州で生まれた料理とされていますが、今はメキシコで人気の料理です。

### 【フェジョアータ(ブラジル)】

フェジョンという黒色のいんげん豆と肉類をいっしょに煮込み、ニンニクと塩で味付けをしてスープのように仕上げた料理。ブラジルの国民的料理です。



### 【豆カレー(インド)】

世界で一番豆を食べているといわれているインド。主食のカレーにも、ひよこ豆、レンズ豆をはじめいろんな豆がカレーに使われます。



### 【カスレ(フランス)】

豚肉ソーセージや羊肉、ガチョウ肉やアヒル肉などと白インゲンマメを、深い土鍋に入れて長時間煮込んで作るフランス南部の料理。地域によって、さまざまなお豆が入ります。

