

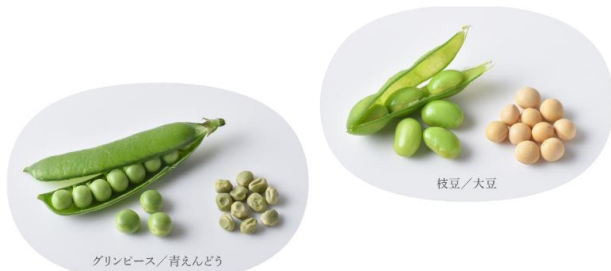


今月の栄養ニュースは豆についてです。豆の種類は様々。大昔から世界中で育てられ、食べられている大事な栄養源です。豆について一緒に学んでみましょう。普段食べない豆料理にも挑戦してみたいはいかがでしょうか。

豆はマメ科植物のタネ

春から初夏にかけて、グリーンピースやそら豆、枝豆などの豆が店頭に並びます。

どの豆も、マメ科植物の「タネ」です。完全に熟す前なのでやわらかく、優しい味と香りがします。このように若い豆を食べるものは、グリーンピースやそら豆・枝豆が代表的です。



グリーンピース/青えんどう

枝豆/大豆

豆知識

大豆は日本人には欠かせない食品！

- ・枝豆を完熟させたもの。
- ・納豆は大豆を発酵させ作られる。
- ・豆腐・油揚げ・豆乳・味噌・醤油などの原料。

食糧難の救世主！？

豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。マメ科の植物は荒地でもよく育ち、とれる豆には成長に必要な栄養（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など）が多く含まれています。特に大豆は、筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれており、**畑の肉**ともいわれます。乾燥豆は長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。豆は、飢饉などによる食糧難を救う役割もある、重要な食物です。

様々な料理に合う豆の使い方

豆ごはん

グリーンピースや枝豆などの若い豆は塩ゆでの他に、炊き込みご飯やサラダ、ポタージュにすると色や香りが楽しめます。



フムス

欧米では最近、ひよこ豆をペースト状にした「フムス」という中東の料理が健康に良いとして人気です。



チリコンカン

いんげん豆の仲間のレッドキドニービーンズやひき肉をピリッと辛いトマト味で煮込んだ南米料理です。乾燥豆は、カレーやトマト味のシチューやスープ、またサラダにも合います。



ずんだもち

東北地方などでは、ゆでた枝豆をつぶした「ずんだあん」をおもちにかけて食べられています。



参考：

明治の食育HP：<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/know/column/>
公益財団法人日本豆類協会：<https://www.mame.or.jp/>