



最新切抜きトピックス

豆！！

ヘルシーで、また縁起物でもあります“豆”。
バランスのよい食事として提唱されており、和食の基本「まごはやさしい」の「ま」とされています。
今回は、そんな豆のお話。

バランスのよい食事として提唱されている和食の基本「まごはやさしい」の「ま」である、「豆」。たんぱく質はもちろん、ビタミンやミネラル、カリウムなどの大切な栄養源として、世界じゅうで古来より食用栽培がされてきました。日本でも「五穀豊穡を願って」の「五穀」とは、米、麦、あわ、小豆、大豆と言われ、古事記にも登場するほど。なかでも大豆は醤油や味噌、豆腐、納豆に加工するなどなじみが深く、日本の食卓に欠

豆の種類は多く、地球上にあるマメ科の植物はおよそ1万8000種類。その中で食用の豆は約70種といわれます。ソラマメやインゲンなど生食する豆は「野菜」に分類され、乾燥した豆は「穀類」に分類されます。スーパーなどの乾物コーナーに行くと、いろいろな豆がずらりと並んでいます。国内で乾燥豆の収穫を目的とした商業的生産が行われている豆は、あずき、ささげ、いんげんまめ、花豆、えんどう、そらまめ、大豆及び落花生の8種類です。あれ？ 店には金時豆も手亡豆もうずら豆もありますよ？ そう思ったアナタは鋭い！ 実はこれらの豆はいんげん豆の仲間なのです。ちなみに「枝豆」も大豆を若い(青い)うちに収穫したもので、いわば同一人物です。

最近では、エジプト豆の別名を持つヒヨコ豆、球体を押しつぶしたような形状のレンズ豆など、あまり一般的でない豆も輸入され、食文化の広がりの中で比較的入手がしやすくなりました。一方、大豆の良さは、日本から世界へ発信されています。世界各国で豆腐はヘルシーな食材としてすっかり定着していて、メキシコやスペインでも豆腐や豆乳がスーパーで売られているのだそう。また、豆腐や納豆といったおなじみのものばかりでなく、最近ではサラダやカレーに便利なすぐに食べられるパウチパックや缶詰になった豆も増えています。おやつ代わりに栄養補助食品もオススメです。毎日の食卓に積極的に取り入れたいですね。

「手前味噌」や「豆腐にかすがい」など豆が使われたことわざや4文字熟語もありますね。
「一粒万倍」(一粒の種も万倍になる。わずかなことでもおそろかにしてはいけないという意)を胸に、まめに働き、充実した日々を送りましょう！

強引なまとめでしたか・・・(笑)

クサマにもいろいろな豆を取りそろえております。まめなクサマが、ご案内いたします。