



、知っているると便利です / 豆についての基礎知識



豆は栄養バランスが良く“食物繊維”もたっぷり

ひと粒の小さな豆の中に、栄養がバランスよく含まれていることをご存知ですか。日常生活の中で不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維やいま話題のポリフェノールが豊富に含まれているのです。美容と健康に良いと言われる食物繊維は、便秘の予防にも効果的。最近では、過剰なナトリウムやコレステロールを吸着し、体外に排泄する働きがあることも明らかになりました。また、生活習慣病や老化から身体を守るためには、抗酸化物質であるポリフェノールを積極的にとることが大切。小豆などの赤い豆は、豆の中でも強い抗酸化作用があることもわかってきました。豆は健やかなカラダを支える優れた食品。毎日の食卓に上手に取り入れることで、栄養のバランスを上手にとることができるのです。

●豆類100g中の主な成分(乾燥豆)

豆の種類 (乾)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンE (mg)	食物繊維 (g)
小豆	15.5	20.3	2.2	58.7	120	75	0.45	0.1	17.8
いんげん豆	16.5	19.9	2.2	57.8	150	130	0.50	0.1	19.3
えんどう	13.4	21.7	2.3	60.4	120	65	0.72	0.1	17.4
そら豆	13.3	26.0	2.0	55.9	120	100	0.50	0.7	9.3
大豆	12.4	33.8	19.7	29.5	220	180	0.71	2.3	17.9

●日本食品標準成分表2015より抜粋(文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会報告)
(注) ビタミンEは、α-トコフェロールの値である。

“豆の簡単調理のコツ”お教えします

コツ1 豆はやさしく扱って

乾燥豆は、まずたっぷりの水を加え、軽くまぜながら洗います。ゴシゴシ洗わずやさしくなできるようにしてください。浮いてきた軽い豆を取り除き、水をきっておきます。

コツ2 ドライな豆もじっくり待って ふっくら豆に

洗った豆は厚手の深い鍋に入れ、豆の3~4倍量の水を加えます。ひと晩(約8時間)つけておくと、水を含んで豆がふっくらとしてきます。皮が張ってくるまでもどしましょう。
(小豆は水づけの必要はありません)

コツ3 煮る時は おどらないようにゆっくりと

鍋をつけ汁ごと火にかけ、煮立ったら汁を一度ゆでこぼします。水を豆がかくれるほどたっぷり加え、沸騰したら火を弱めます。豆がおどらないようにトロ火でゆっくり煮込むのが、おいしく煮るコツです。

コツ4 ふっくら豆がおいしい条件です

豆がふっくらと柔らかく煮えたら、味付けをします。調味料を入れてから長時間煮ると、豆がしまって堅くなってしまいます。5~10分煮て火を止め、そのまま味を含ませます。

10月13日は
豆の日です。

どうして、
10月13日??

旧暦8月15日の十五夜と9月13日の十三夜は月見の日ですが、このうち十三夜には古来から豆をお供えて食べていたため、この日の月は「豆名月」と呼ばれます。これに因んで月遅れの新暦10月13日を「豆の日」としました。