



特集

国際マメ年に考える 豆のマメ知識

古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関（FAO）は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関（FAO）<http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>
公益財団法人 日本豆類協会<http://www.mame.or.jp/>

豆とは？

マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサヤインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出や播種目的に使われるマメ科の作物は除外されています（国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による）。



豆の利用 その1

【栄養】特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

○炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と抱負に含む一方、脂質は約2%とごくわずか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

○脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。

ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極

めて高く、タンパク質も抱負で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種類	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注) 可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいった豆の栄養成分を表示。

豆の利用 その2

【クッキング】乾燥豆を手軽に調理する

豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちよつとしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す(水に浸す)」「下ゆでする」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。

下ゆでした豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4倍を目安に。
- (2) 浸水時間は、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。

下ゆでする

戻した豆（直接ゆでる場合は洗った豆）と水を鍋に入れ、ふたをしないで中火から強火にかけてます。

【ポイント】

（１）水の量は豆の4〜6倍程度を目安に。沸騰し始めたら差し水をし、再び煮立ったら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

アドバイス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアク抜きをする方法もあります。その後、弱火にして落としぶたをし、途中、水分の蒸発により豆が湯からはみ出さないよう差し水をしながら、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

（２）ゆで時間は45〜70分程度が目安。



味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合は、必ず下ゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。基本的には、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

アドバイス

仕上げに塩を少量（砂糖の重さの0.3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密閉容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1ヶ月程度。

豆の利用 その3



【知識】利用に関するQ&A

Q 豆を生で食べても大丈夫？

A 豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかりと加工処理や調理を行ないましょう。

Q 乾燥豆の保存はどうしたら良い？

A 密閉包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使い切った方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

Q 豆の素材製品（水煮やドライパックなど）を利用する場合、おいしく食べるコツは？

A 素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使いドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。工夫を加えておいしさをアップさせましょう。