



## 豆にもっと親しみましょう



赤いんげんまめ ひよこまめ 白いんげんまめ 青えんどうまめ 赤えんどうまめ 大豆 レンズまめ

子どもの中には豆が苦手な子も多いのではないのでしょうか？ 豆は長期保存ができ、栄養価も高いので非常食にもなる優れたものです。



「豆」といっても種類はさまざまで、色や形、味や食感などに違いがあります。そんな豆類には子どもだけでなく、おとなもとりたいたい栄養素がたくさん含まれていますので、積極的に食事に取り入れましょう。

- 豆の栄養成分**
- ・エネルギーのもとになる炭水化物
  - ・体をつくるたんぱく質
  - ・体の調子をととのえるビタミン
  - ・不足しがちなカルシウムや鉄などの無機質
  - ・おなかの調子をととのえる食物繊維

栄養がいっぱいです！

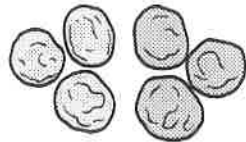


### いんげんまめ



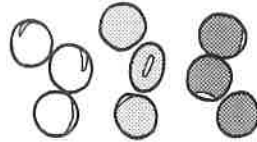
種類が多く、金時豆、うずら豆、虎豆、花豆などがあります。煮込み料理や煮豆、甘納豆など、用途は幅広く、白いんげんまめは白あんの原料としても使われます。

### えんどうまめ



大きく青えんどうと赤えんどうにわけられます。青えんどうは煮豆やうぐいすあん、いり豆などに、赤えんどうはみつ豆や豆大福などにそれぞれ使われます。

### 大豆



煮豆やいり豆のほか、みそやしょうゆ、豆腐などの原料となる日本の食に欠かせない存在です。「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多いのが特長です。

## おとなも見直したい食事マナーのお話⑪ 茶わんを持って食べましょう

食事をしている時を思い浮かべてみてください。利き手ではないもう一方の手はどこにありますか？ もう一方の手が体の横に垂れていたり、ひざの上に置かれていたりすると、食べる時に前かがみになりやすく、見た目が悪くなります。

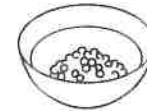
ごはんやみそ汁などを食べる時は、もう一方の手で茶わんやおわんを持って食べます。また、器に口をつけてごはんをかき込むのはマナー違反ですので、気をつけましょう（ただし、おわんで汁物を飲む時などは、器に口をつけて飲みます）。



## 乾燥豆の煮方

1. 豆を洗って、3~4倍の量の水に一晩つける。
2. つけ汁ごとなべに移し、ふたをしないで中火にかける。こまめにあくを取る。
3. 煮立ったら弱火にする。常に豆が湯にかぶっているように必要に応じて差し水をする。
4. 落としふたをし、やわらかくなるまで煮る。
5. 豆がやわらかくなればできあがり。保存する時は煮汁ごと密閉容器に入れる。

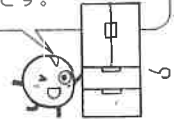
※あずきやレンズ豆など、水につけなくてもよい豆もあります。



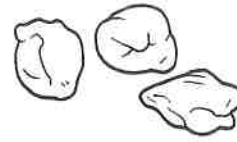
豆の種類によって、つけ時間はかわります。



まとめて下ゆでし、冷凍しておけば便利です。

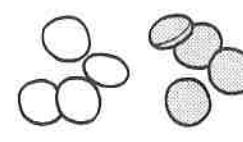


### ひよこまめ



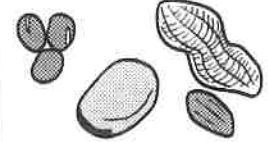
ひよこのような形をしていて、癖がなく、ほくほくとした食感が特長です。ゆでた豆をサラダやスープ、カレーなどに入れて使います。ガルバンゾーともいいます。

### レンズまめ



ほかの豆と違い、あらかじめ水につけなくても、そのまま調理に使うことができます。通常は皮をむいて、スープやカレー、煮込み料理などに入れます。

### そのほかのまめ



ほかにも小倉あんの原料になるあずきや炒り豆菓子になるそらまめ、食用油の原料に使われ、そのまま食用にもなるらっかせいなど、豆にはさまざまな種類があります。