



令和3年

9月

お豆のチカラ

日本の食事には欠かせない豆類。栄養価も高く保存もきく食品なのに、その使い方に手間がかかるためか昨今の食卓から遠ざかっている食品のひとつといえるかもしれません。水煮缶やレトルトを有効に使って、毎日の食事に取り入れてみませんか？

豆類の歴史

豆類は人類が穀類に次いで最も古くから食用栽培した植物とされています。日本での栽培においては、中国から米が伝来するより前に遡ります。しょうゆやみそといった調味料は大豆から作られていますし和菓子に欠かせないあんこには、あずきや白花豆が必要です。豆類は日本の食事には欠かせない食品なのです。

簡単！乾燥大豆の戻し方

- ①鍋にお湯を沸かす(大豆が浸るより多めの量くらい)
- ②お湯が沸いたら火を止め洗った大豆を入れ、蓋を閉め40分待ちます
- ③40分たったら加熱し沸騰させ、弱火で15分
- ④かたい時は弱火で追加熱して下さい！
- ⑤大豆以外でもOK！多めに戻して、ジッパーつきビニール袋に入れて冷凍保存しておく便利です。

豆の栄養素 豆は大きく分けると2つのグループに分けることができます

①炭水化物を多く含むグループ

あずき、ささげ、いんげんまめ、べにばないんげん(花豆)、えんどう、そらまめ、ひよこまめ、レンズまめなどがこのグループに属しており、乾燥豆の重量の50%以上がでんぷんを主体とする炭水化物です。また、これらの豆は、たんぱく質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%しか含んでいません。このため、健康維持やダイエットに最適な「低脂肪・高たんぱく」食品といえます。

②脂質を多く含むグループ

大豆及び落花生がこのグループに属しています。大豆は、乾燥豆の重量の約20%が脂質で大豆油の原料として世界的に広く利用されています。また、たんぱく質も30%以上と非常に多く含んでおり、「畑の肉」と呼ばれるのはこのためです。一方、炭水化物の含有量は約30%で、「炭水化物を多く含むグループ」の豆の半分程度となっています。落花生も大豆と類似した栄養成分構成ですが、脂質の含有率が約50%と極めて高く、たんぱく質も約25%含んでいます。

オリンピックの影響で



始めてみました！

スケボー



その他の栄養素

いずれのグループに属する豆も共通して、エネルギーや物質の代謝に重要な役割を果たしているビタミンB1、B、B6などのビタミンB群を豊富に含んでいます。また、生体組織の構成や整理機能の維持・調節に重要な役割を果たすカルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルもバランスよく含んでいます。さらに、生活習慣病の予防など健康に及ぼす効果が注目されている食物繊維、ポリフェノールなどの様々な機能性成分も含んでおり、食品として非常に優れた特性を持っています。

豆料理のレシピ

かぼちゃとチーズの豆サラダ(2人分)

材料

かぼちゃ250g ミックスビーンズ(豆の水煮缶)50g プロセスチーズ30g 塩コショウ少々
ヨーグルトドレッシング
無糖ヨーグルト大さじ1 マヨネーズ大さじ1
粉チーズ大さじ半分

作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、柔らかく茹でる
- ②かぼちゃの水気を切り、熱いうちに粗めにつぶし粗熱をとる
- ③チーズは7mm角に切る
- ④ドレッシングの材料を混ぜておく
- ⑤大きめのボウルにかぼちゃ、豆、チーズを入れドレッシングで和え、塩コショウで味を整える
- ⑥器に盛ったら粉チーズをふりかける

大豆の五目煮(4~5人分)

材料

大豆水煮缶200g れんこん100g 人参50g
こんにやく100g 乾燥昆布6×15cm

(煮汁)

昆布の戻し汁400ml 酒50ml みりん大さじ2
顆粒和風だし小さじ1 砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ2.5

作り方

- ①400mlの水に昆布を30分浸し、昆布は1.5cm角に切る。昆布の戻し汁は捨てません
- ②こんにやくは1cm角に切り沸騰したお湯で2分下茹でしザルにあげます。
- ③人参は1cm角、れんこんは5mm幅に切りいちょう切りにします。大豆は缶からザルにあけ水気を切ります。
- ④鍋に昆布の戻し汁、お酒、和風だし、砂糖、みりんを入れて強火で煮立て②と③の具材を入れ煮てアクを取り除き弱火にしてしょうゆを加える
- ⑤クッキングシートの中心に穴を開け放射状にも小さな穴を開け落とし蓋をし、弱火で15分ほど煮込み具材が煮えたら火を止め鍋のまま冷ます

チリコンカン(メキシコ風アメリカ料理)

材料

ミックスビーンズ(豆の水煮缶)400g 合挽き肉300g
玉ねぎ1個 人参1/2本 にんにく1かけ オリーブ油
適量 小麦粉小さじ2 カットトマト缶400g 水400ml
ケチャップ大さじ6 しょうゆ・中濃ソース・酒各大さじ2
砂糖・コンソメスープの素・チリパウダー・クミンパウダー各
小さじ2 ブラックペッパー・カレー粉各少々 塩適量
あればナツメグ少々

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする
- ②ビーンズはさっと水洗いし、水気を切る
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ炒め、香りが出たら人参玉ねぎを加え強火でしんなりするまで炒める
- ④さらにひき肉を加え水分が出なくなるまで炒めたら、小麦粉を入れよく混ぜ炒める
- ⑤トマト缶、ビーンズ缶ほかの調味料を加え混ぜ煮込む
- ⑥弱火で30分ほど煮込み、トロっとしてきたら味を見て、塩こしょうで調整して完成。
トーストしたフランスパンに合わせたりごはんに乗せたりパスタにかけてもいけます！子供さんがいる場合はチリパウダーの分量を調節してください

奇跡のハーブ

マンジェリコン苗を差し上げます！

- ・インスリンの分泌を促進
- ・血糖値を抑える
- ・余分な塩分を排出する
- ・血液をサラサラにする

とされています

ただし！

カリウムを多く含むため腎臓病の方は飲めません

また、薬ではなくあくまでも補助飲料としてご使用ください

苗をご希望の方は事前に電話ご連絡をお願いいたします。

