

コスモス “食” 通信

NO. 112
平成28年2月号

今回のテーマは 『節分 豆まき』
～豆を食べて今年もまめに暮らしましょう～

2月3日は節分ですが、豆まきはしましたか？

豆まきの習慣は中国で行われていた儀式が日本に伝えられたことが始まりと
言われています。

今月は、豆まきに使われる大豆のさまざまな効用を紹介します。

大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養豊かな食品です。

豆を食べて今年も1年、まめにくらしましょう！



「畑の肉」大豆パワー

大豆の祖先は日本でも自生するツルマメです。原産地は中国と考えられ、5000年前から栽培されていたと推定されています。

下のグラフのように、大豆(乾燥)の栄養成分の約30%はたんぱく質です。

たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分で、生命維持に不可欠な重要な栄養素です。

※必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質を、栄養価の高い“良質のたんぱく質”と呼びますが、大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。

必須アミノ酸をバランス良く含んだ大豆は「畑の肉」と呼ばれています。

また、大豆はコレステロールを全く含んでいません。

このようなことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。

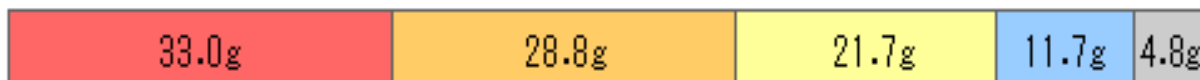


※必須アミノ酸とは、体内で合成できないアミノ酸のことをいいます。

必須アミノ酸を多く含む食品は大豆のほかに、卵、肉類、チーズなどの乳製品があります。

大豆(乾燥)100g中の栄養成分

(五訂日本食品標準成分表(大豆・米国産)より)



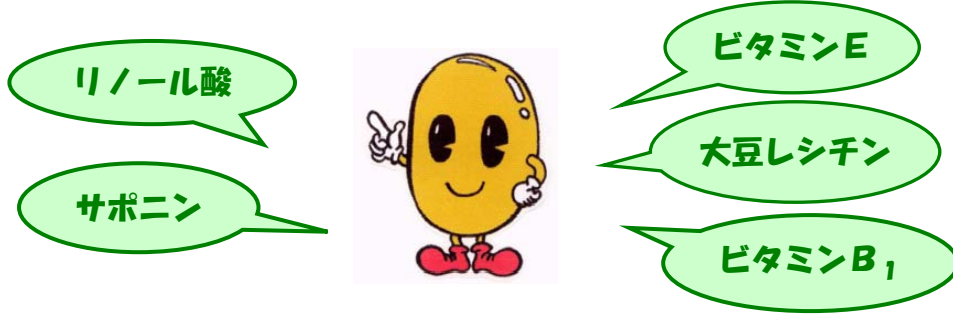
■たんぱく質 ■炭水化物 ■脂質 ■水分 ■灰分

食物繊維：15.9g エネルギー：433kcal



その他の大豆パワー

その他にも、大豆にはまだまだ栄養素がたくさんつまっています。



リノール酸	コレステロール値を下げる作用があります。
サポニン	体脂肪を減らし、肝障害の原因となる体内過酸化脂質が出来るのを防ぎます
ビタミンE	過酸化脂質を分解し、細胞膜・生体膜を活性酸素から守り、心疾患や脳梗塞を予防します。また、毛細血管の血行をよくする作用があります。
大豆レシチン	記憶力や学習能力を高めます。血管にこびりついた中性脂肪やコレステロールを洗い流すなどの作用があります。
ビタミンB ₁	ご飯やパン、砂糖などの糖質の分解を助けます。

加工豆を上手に使おう

◎加工豆の種類と特徴

近頃では、便利な加工豆や調理済みの豆がスーパーや百貨店などで入手できるようになりました。自分で乾燥豆をゆでる場合に比べると、加工豆は素材としてすぐに料理に使うことが出来るのが大きな利点でしょう。

加工豆は、パッケージ法によって『缶詰または瓶詰』と『プラスチックフィルム包装』の二つに分かれます。

また、加工法には『水煮』と『蒸し煮』の2種類があります。蒸し煮は高温の蒸気で加熱したもので、水煮より豆の成分の流出が少ないのが特徴です。

缶詰の場合、汁液が充填されている場合は『水煮』、されていない場合は『ドライパック』と表示されています。

◎調理法の工夫

便利な加工豆ですが、そのまま食べると硬めだったり、ぱさついたり、もそもそした感じがすることがあります。

このような食感を補う調理法としてお勧めしたいのは、炊き込む、煮込む、つぶすという方法です。炊き込むという方法は、赤飯などでよく使われています。あまり知られていませんが、豆はつぶしてとろみを出すことで思いがけないおいしさに変化します。

また、これらの方法に加えとろみや粘りを上手に使ったり、香辛料などを使って味にメリハリをつける調理法などいろいろな方法を組み合わせて、手軽でおいしい豆料理に挑戦しましょう！（おすすめの一品料理もお試し下さい！）



節分に豆まきをするのは なぜ？

節分は本来、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことですが、立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも立春前の節分が重要視され、現在のようになつたと考えられています。節分は、前年の邪気を払い福を招く行事。年男が家主が炒り大豆をまき、家族は年の数だけ食べることで病気知らずの1年を過ごせるのだとか。

地方ごとにやり方は様々ですが、ベースは中国の陰陽五行説のようで、宮中の行事から一般へ広まったとも言われています。

大豆を使うのは、鬼の目を打つ“魔目”、鬼を滅する“魔滅”に通じるとか、マメに働くという語呂合わせから来ていると言われます。

大豆の豊富な栄養にもあやかっているのかもしれませんがね。

また炒って使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからなんです。



おすすめの一品料理

手作りざる豆腐

(エネルギー 1人分：118kcal 塩分：0g)

☆作りたてのおいしさはひとしおです！

☆豆乳は豆腐屋のものか、豆腐ができるという表示のあるものを使って下さい。

材料	分量(4人分)
豆乳 にがり(液状)	500ml 大さじ1杯半



作り方

- ① なべに豆乳とにがりを入れて木べらなどで静かに混ぜ、弱火にかけて温める。
- ② 少しかたまってきたら、煮立たせないように注意して5分煮る。
- ③ ざるの下にボールをセットし、ざるの上にぬれぶきを敷く。②をそっとすくい入れる。
- ④ ふきんで包み、好みのかたさになるまでそのままおいて水けをきる。

大豆入りマカロニサラダ

(エネルギー 1人分：252kcal 塩分：1.1g)

☆やわらかい大豆と野菜のしやりしやり感が対照的！

材料	分量(2人分)
ゆで大豆	60g
マカロニ	360g
水	30g
塩	50g
にんじん	30g
セロリ	20g
ロースハム薄切り	2枚
塩	小さじ1/2
a しょう油	少量
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2

作り方

- ① にんじんは2ミリの厚さにいちょう切りに、セロリはすじを除いてたて1センチ幅に切って、2ミリ厚さに切る。
- ② マカロニを表示どおりに塩を入れてゆでる。ゆで上がり2分前ににんじんを、ゆで上がりにセロリを順に加えてひと混ぜし、すぐに冷水にとってざるにあげ、水けをよくきる。
- ③ ②と1センチ角に切ったハムをボールに入れて、aの調味料で下味をつけ、マヨネーズであえる。



あんかけ湯豆腐

(エネルギー 1人分：139kcal 塩分：1.6g)

☆手作りのざる豆腐でも市販のものでもOKです。

☆あんを冷やしてさっぱりと食べることもできます。

材料	分量(2人分)
ざる豆腐	300g
だし	1カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
だし(または水)	大さじ2
練りがらし	適量

作り方

- ① 豆腐はスプーンなどですくって器に盛る。
- ② なべにだし、みりん、しょうゆを入れて煮立てる。だし(または水)でといたかたくり粉をまわし入れて火を通す。
- ③ 豆腐にかけて、練りがらしを添える。

大豆といんげんのチャーハン

(エネルギー 1人分：468kcal 塩分：1.9g)

☆大豆がごはんとしっくりなじみます。

材料	分量(2人分)
ゆで大豆	60g
温かいごはん	360g
ごぼう	30g
さやいんげん	50g
ねぎ(みじん切り)	30g
とき卵	1個分
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
a しょう油	少量
オイスターソース	小さじ1



作り方

- ① ごぼうは4つ割りにして2ミリ幅に切り、酢水にさらして水けをきる。いんげんは2ミリ幅の、小口切りにする。
- ② 油大さじ1/2を熱してとき卵をさっと炒め、半熟状になったらとり出す。
- ③ 残りの油でごぼうを炒め、油がまわったらいんげんを加えて、火が通るまで炒める。大豆とごはんを加えてほぐしながらパラパラになるまで炒め、aを加えて調味し、卵を戻して火を消す。ねぎを加えて混ぜる。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“新じゃが”を予定しております。

栄養士 末房・岩崎・小田・後藤・廣田・横山

