



ちょっと勉強室

125

平成20年1月

今回のテーマは アズキ



(1) 基礎知識

正月の餅や、和菓子に欠かせないアズキは、マメ科の1年草で、東アジアが原産といわれており古くから栽培されています。赤飯やあずき粥などにみられるように、信仰や宗教との結びつきが多い作物です。大豆(ダイズ)と比べて小豆(ショウズ)と呼ばれることもあります。中国語で小豆(シャオトウ)または紅豆と呼ぶことが多く、幸運を呼ぶ豆ともいわれています。英語では「adzuki bean」「small red bean」などと表記されます。日本で「アズキ」と呼ばれるようになった語源は、平安時代の「本草和名」に阿加阿岐(アカアツキ)という名で出ており、江戸時代には阿豆岐(あずき)、阿加阿豆岐(あずき)と呼ばれていたことによります。江戸時代の学者、貝原益軒の「大和本草」には、アとは赤色のこと、ツキ・ズキは溶けるという意味で、煮ると皮が破れて豆が崩れやすいことから「アズキ」になったとされています。





日本では、縄文時代から古墳時代前期までの遺跡からアズキの炭化種子が発見されており、奈良時代初期の「古事記」にも記述があります。現在は北海道が主産地で全体の8割ほどを占め、続いて東北・九州各地で栽培されていますが、需要を賄いきれず中国等から輸入しています。

日本や中国、朝鮮ではアズキの赤色に魔除けなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。これらの習俗は中国から朝鮮を経て日本へ伝わったとされています。小正月に小豆粥を食べる習慣は全国に残っていますが、これは平安時代から続いています。赤は陽の色のことで、この赤い色を食べて冬の陰気を陽徳で消すという意味がありました。さらに、祝い事に赤飯を炊く習慣は江戸時代後期になってから一般に広がりしました。

また、小豆は種子としての寿命が非常に長く、室温で紙袋に保存しておいても7~8年は発芽します。5程度の低温で、適湿度条件下で保存すると、15年以上経っても90%以上の発芽率が維持されます。

(2) 種類

赤小豆と白小豆。赤小豆は大きさによって大納言・小豆に分けられます。

小豆	大納言	白小豆
	 	
大納言以外の普通品種をいいます。エリモショウズ、きたのおとめ、しゅまり等の品種があります。	普通小豆に比べ大粒の品種で、流通・加工において普通品種と区別されています。煮たときに皮が破れにくく、これが腹切れに転じて、切腹に縁の無い公卿の官位である大納言と名付けられたといわれています。アカネダイナゴン、とまみ大納言、丹波大納言、京都大納言等の品種があります。	粒の色が黄白色で、流通量は極めて限られています。大きさは中粒で白餡に利用されます。ホッカイシロショウズ、きたほたる、丹波白小豆、備中白小豆等の品種があります。

(3) 栄養と効能

デンプンを主体とする炭水化物が主成分で、たんぱく質、鉄、マグネシウム、ナイアシン、葉酸、食物繊維、ビタミンB1、B2、E等が比較的多く含まれ、全体に栄養価が高いといえます。小豆の赤い色はアントシアン系色素のカリスチフェインです。また、コリン、サポニンが含まれており、便秘に効果があり、利尿作用もあります。さらに、漢方では赤小豆(しゃくしょうず)と呼び、解毒、利尿、緩下、催吐などの効果があるとして、むくみ、脚気、便秘に有効、体を痩せる作用があるとされ、また、民間

療法では、産後の肥立ちと母乳の出を良くするために出産直後に小豆粥を食べさせたり、小豆の煮汁は二日酔いに効果がある等といわれています。