



ちよつと勉強室 NO.26

今回のテーマは **まめ類** を知る!

(1) 豆のマメ知識

豆は、人類最古の食物の一つで米や小麦同様に、世界各地で大切にされ、早くから栽培されてきました。しかしながら豆は植物の種子であり、種の保存の手段としてこの種子を保護するために、各種の防御物質を含ませています。そのため調理の際は、十分に加熱しトリプシンインヒビター等の熱に弱い物質を失活させたり、渋抜きや水さらしによって、配糖体等の毒性物質を除く必要があります。そこまでも食べ続けられてきたのは、味の良さや保存性の高さほか、その栄養価のすばらしさにあります。豆には、ダイズ等の脂質が豊富で糖質が少ないものと、逆に脂質が殆ど含まれず糖質が多いものとに大別されますが、共通点は、タンパク質のアミノ酸組成が良く、ビタミンB1・B2、カルシウム、食物繊維が豊富なことです。

(2) 豆の種類

だいず類

日本には原始の時代からあったといわれ、アメリカ大豆のもとを辿ると日本大豆に辿り着く。アミノ酸組成が極めて良いことから「畑の肉」と呼ばれている。形は丸・平があり、色は黄・緑・黒・褐色、大きさは大・中・小・極小がある。消化吸収率は、普通の調理で60~68%、納豆・味噌・きな粉で80~85%、豆腐で95%となる。



いんげん類



ペルーの古い墓から発見された事で、南米が原産地と考えられている。アメリカ大陸の発見の際にヨーロッパへ持ち帰り、広まった。日本へは1654年に明の帰化僧の隠元禅師が持ってきたのが起こりといわれるが、実はふじ豆だったともいわれている。種類が多く、ささげ・金時・大福・白花・大手芒・うずら・虎豆等。

えんどう類

世界中どこでも作られ、広く愛用されている豆の代表格。青・赤・白の三種があり、成分はほぼ同じ。青えんどうは洋風料理向きでグリーンピースは完熟・硬化する前に収穫したもの。赤えんどうはみつ豆や豆大福等に利用され、白えんどうは日本には少ない。



あずき類



日本では、あんにして和菓子の材料となるものが圧倒的。他の豆に比べ多く含まれているサポニンは、多量では溶血作用を有するが、豆類では作用が弱いので、むしろ二日酔いや便秘に良くいとされている。大粒で最も良品とされる品種は大納言で、他に白小豆もある。

(3) 豆にまつわる逸話

約2,600年前の古代ギリシャ時代には、「豆は神聖なもので、亡くなった人の魂が宿る」と考えられ、ピタゴラスは自ら決して豆を食さないばかりか、弟子にまでも禁じるほどでした。しかしながら、貧しい庶民にとっては、良い食糧とされ、栽培も盛んで、様々な品種も存在しました。その後、ローマ時代には悪霊払いに用いられたり、治安官の投票用に使われたり、更に17世紀頃には、毛生え葉やかぜ・せきの葉に用いられました。(実際に、現在も民間療法で黒豆の煮汁には咳や喉の痛み止め、良い声を出すのに効果があるといわれます。) また、中世の小説「ドン・キホーテ」には、主人公のやせっぽっちのドン・キホーテの精力の源は豆にあると書かれているとか…

かつて日本では、祝い事の他に毎月1日と15日にあずき御飯を炊いて、家族で食べる習慣がありました。ヨーロッパでも宗教の関係等で、毎週月曜日や冬期間の木曜日に家庭で豆料理を食べる国があり、場所や宗教が違っても、豆に対する思い入れには特別なものがあるようです。