



豆まきの豆

だいず
大豆



たんぱく質を多く含むので「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みなさんの周りに大豆製品がいっぱいです。他にどんなものがあるでしょう。

あんこの材料

あずき
小豆



でんぷんがたっぷり、で、「大納言」という名ものもあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのおきに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。

煮物によく使われる

いんげん豆



昔、中国の和尚(陰元)によって伝えられたので、この名がつけました。いんげん豆は種類が多く、大福豆や金時豆なども、いんげん豆の仲間です。

豆を積極的に食べましょう

昔に比べると、豆の消費量は少なくなっていますが、豆には以下のようなすぐれた効果があります。

- ①脂肪のとりすぎを防ぐ。
- ②不足しがちなビタミンを補う。
- ②不足しがちなミネラルを補う。
- ③食物繊維の不足を補う。

「豆」を調理するのは面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰も売っているので、スープや煮物などを手軽に作ってみてはいかがでしょうか。



冬野菜はどうして甘い?

冬になると、ほうれん草や小松菜、大根、白菜などの野菜が出回ります。よく冬の野菜は甘みがあっておいしいといわれますが、これは本当のことです。ところでみなさんは、水と砂糖水ではどちらが先に凍るか知っていますか？

・・・答えは水です。水に砂糖を溶かすと凝固点降下という現象で水の氷点下がることが知られています。野菜は、冬になって外が寒くなると、自ら凍ってしまうのを防ぐために、細胞質内の糖度を上げることが知られています。また冬になると葉などを食べる害虫が減るため、虫から身を守るための辛み成分をあまり作らずにすみます。このため冬の野菜は甘くておいしいのです。まさに自然の恵みのおいしい冬野菜をたくさん食べましょう。

