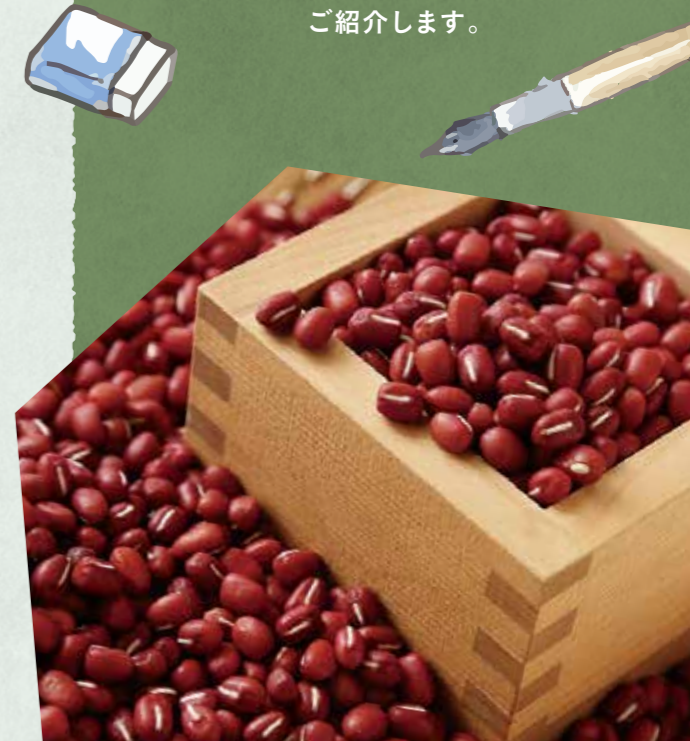


小豆(あずき)の豆知識

小豆はどこで作られていて、
どのような効果があるかご存じですか？
今回は知っているようで知らない
身近な食材“小豆”について
ご紹介します。



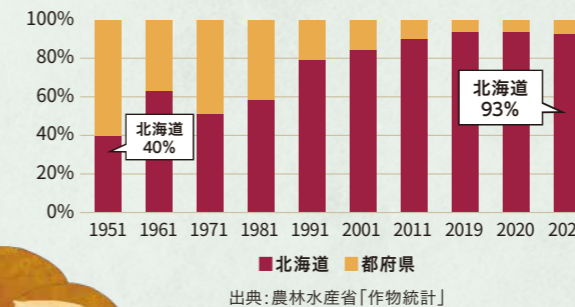
国産小豆のほとんどは北海道生まれ

料理やお菓子の材料として身近な小豆(あずき)。日本では紀元前から利用されていたと言われ、奈良時代初期の「古事記」に初めてこの名が登場します。

小豆はもともと寒さに弱く北海道での生産は少ない作物でしたが、広大な土地が確保できることや梅雨がなく秋の天候が比較的恵まれていることなど、良質な小豆が収穫できる環境にあることから、国内で生産される小豆の約9割は北海道産で、特に十勝地方で

多く生産されています。

小豆収穫量の北海道のシェア

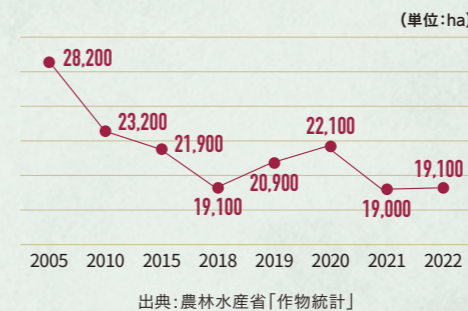


道産小豆の動向

北海道の小豆の作付面積は、平成17年は2万8千200haでしたが、令和4年には1万9千100haに減少しています。減少している要因の一つに、麦や大豆に比べ機械収穫が難しいという課題があり、北海道立総合研究機構により、機械収穫適性のある品種の開発が進められています。

道産小豆は品質が良いことから、製菓メーカーや菓子メーカーなどから高い評価を得ていますが、近年は、人口減少や食生活の多様化などで、需要が減少傾向にありました。さら

北海道の小豆の作付面積の推移



に、新型コロナウイルス感染症による経済活動の停滞などにより、百貨店で販売される和菓子や観光地で販売される土産物などの売上が大幅に減少し、これに伴い小豆の消費量も

減少しました。

一方で、コンビニでの道産小豆を使った和菓子商品の販売や、大手菓子メーカーの一部の商品に使用される小豆が、輸入から道産に切り替わる動きも出てくるなど、道産小豆の消費量は回復傾向にあるため、小豆の生産を拡大するところが求められています。



小豆は栄養の宝庫

豆類は食物繊維の多い食品です。小豆には、ごぼうの2倍の食物繊維が含まれているほか、鉄分やサポニン、カリウム、ビタミンB群など、健康に良いとされる成分が多く含まれています。また、小豆の濃い種皮には生活習慣病や老化の要因と言われる活性酸素を除去するポリフェノールが多く含まれていて、特に道産小豆は、ポリ

フェノールによる抗酸化活性が高く、活性酸素を消去する力が強いという特徴があることが研究により明らかになっています。

小豆を調理するには時間や手間がかかると思われるがちですが、日本豆類協会のホームページでは簡単に豆をゆでる方法やレシピなども紹介されていますので、栄養豊富な道産小豆をたくさんお召し上がりください。



ゆでた小豆は、味が付いていないのでサラダなどに使えます。また、小豆と同量(30g程度)で好みの量の砂糖を加えてレンジで2分くらい加熱すると、あんこのような甘味として楽しむこともできます。



担当者がやってみた!

小豆をゆでよう!

最近では簡単に豆をゆでる方法が様々紹介されていますが、その中でもお手軽なステンレスボトルでゆでる方法を試してみました。

(参考:公益財団法人 日本豆類協会ホームページ <https://www.mame.or.jp>)



[必要なもの]
・小豆
・はかり
・ステンレスボトル



小豆を量り(容量300ml程度のボトルの場合は30g程度)、水で軽く洗った小豆をステンレスボトルに入れます。



沸騰したお湯を注ぐ。5分くらいいたら一度お湯を捨て、新たに沸騰した湯をボトルいっぱい入れます。しっかり蓋を閉めたら、むらなくゆであがり取り出しやすくなるように、ボトルは横向きにしておきます。



60~70分でできるとのことでしたが、保温機能のあるバッグに入れ一晩放置してみました。少し皮が破れていますが、煮崩れもありませんでした。ゆでた小豆はあまり日持ちがしないので、使う分に小分けして冷凍しておくのがおすすめです。