

## 『豆』に関する一考察

木下 賀律子

### I 要旨

本稿では、以下のテーマを中心に報告し、若干の考察を行うこととする。

- 1) 日本で生産される主な豆
  - (1) 豆の種類
  - (2) 豆生産の現状
- 2) 伝統行事と豆料理
- 3) 黒豆レシピ 2種
  - (1) やわらかい豆
  - (2) かたい豆
- 4) 『豆』をテーマにした展示および実習

### II はじめに

豆は、昔から日本人にとって米・麦などと共になじみの深い食材であり、重要な栄養源であった。ひと口に豆といっても種類はいろいろあり、一般に出回っているものだけでも10種類以上ある。それらの豆は、広大な農地のある北海道を中心に全国各地で生産されている。

また豆を使った料理は、伝統行事や、地域の食文化とも結びつき各家庭の食卓に彩りを添えてきた。本稿では、わが国の伝統行事に使われてきた豆は、何があるのかを報告すると共に、特に小豆の持つ栄養成分についても触れる。そしておせち料理の代表ともなっている黒豆の煮方を2種紹介する。

最近では、コンビニエンスストアやスーパーマーケットの惣菜コーナーで各種の豆を使った豆サラダが置かれるようになったり、ファストフード店などでもミネストローネのような豆を使ったスープが取り扱われるなど、『豆』の世界にも新しい動きが見られるようになってきた。こうした動きに注目し、豆の栄養成分の展示や簡単で美味しい豆料理について展示・実習を行うなど、『豆』をテーマにした活動をしてきたので報告する。

### Ⅲ 日本で生産される主な豆

#### (1) 豆の種類

豆は、一般的に大豆類・小豆類・いんげん豆類・そら豆類・えんどう類・落花生類などに分けられる。ここでは、小豆（広義）を小豆（狭義）と大納言の2種類に分け、またいんげん豆は種皮の色や大きさで6種類に分けた。

・ダイズ属	大豆	4000年以上前から中国で栽培され、日本には弥生時代初期に伝わったとされる。 世界的には食用油にする傾向が強いが、日本では煮豆や納豆、みそ、しょうゆなどにして利用してきた。 一般的な黄大豆のほか、黒豆といわれる黒大豆や青大豆などがある。 枝豆は大豆の未熟な段階で収穫したもの。
-------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

・ササゲ属	ささげ	アフリカが原産地とされる。大角豆と書いてささげと読む。小豆に似ているが、へその周りに黒い輪の模様があるので識別できる。
	小豆	小豆（しょうず）ともいう。 古来より生活と密接に結びつき、行事や儀式にも用いられてきた。赤飯・あん・汁粉・和菓子などに広く使われる。
	大納言	大粒の小豆で丹波大納言・京都大納言等の品種がある。 高級和菓子の材料に使われる。 煮ても皮が腹切れしにくいことから切腹の習慣がない公卿の官位・大納言にちなんでつけられたとも言われる。

・インゲン属	金時豆	インゲン豆の代表的な種類。 鮮やかな赤紫色が特徴の「大正金時」は、赤インゲンとも呼ばれる。煮豆や、甘納豆に使われる。
	手亡	半蔓性で支柱にする手竹がいらぬことから、手亡の名がついたと言われる。種皮の白色が美しいことから白インゲンとも呼ばれ、大部分が白あんに使われる。
	うずら豆	鶉の卵に似た淡褐色の地に赤紫色の斑紋が特徴。 わが国では煮豆や甘納豆、外国では煮込みやスープに用いられる。
	虎豆	うずら豆を改良したもの。 模様が入り具合が虎に似ていることが名前の由来。

粘りがあっておいしく、「煮豆の王様」とも呼ばれる。  
 大福豆 種皮だけでなく、へその部分まで真っ白な腎臓形の豆。  
 甘納豆や煮豆、和菓子の原料になる。  
 花豆 インゲン豆の近縁種。  
 花も豆も白い白花豆と、花は赤く、豆は紫地に黒の紫花豆があり、粒が大きく煮崩れしないので主に煮豆や甘納豆に用いられる。

・ソラマメ属 そら豆 <sup>まめ</sup> 莢が直立するように空に向かって伸びるため、空豆また、莢の形が蚕に似ているため、蚕豆とも言う。  
 フライビーンズ、炒り豆、煮豆、あんなどに用いられる。  
 中華料理の調味料の豆板醤の原料にもなる。

・エンドウ属 えんどう 青えんどうは煮豆・甘納豆・うぐいすあん・炒り豆・フライビーンズなどに、赤えんどうは塩茹でや蜜豆・豆大福・落雁に用いられる。

・ラッカセイ属 落花生 黄色の花が開いてから、<sup>しほうへい</sup>子房柄が伸びて地中にもぐり、莢が成長する変り種。  
 脂質が多く、植物油の原料として用いられる。また、各種の炒り豆菓子や煎餅、ピーナッツバター等多様な用途がある。

上記のほかに、日本で栽培されている珍しい豆を5種紹介する。

・ダイズ属 鞍掛大豆 青大豆の仲間では形はやや薄く、緑色の地に黒い斑点がある。馬の背に鞍をかけたように見えることから、この名がついたと言われる。北海道、長野県で栽培されている。  
 茹でると海苔のような香りがする事から、海苔豆とも言われる。  
 ・ササゲ属 白小豆 種皮の色が黄白色で独特の風味があり味が良いため、高級なあんの材料として多くの需要がある。  
 北海道、岡山県、広島県の一部で栽培されている。  
 黒小豆 種皮の色が黒色で、沖縄県の宮古島の特産品。  
 ぜんざいにしてみたが、小粒なので一見小豆というよりもブルーベリーのような印象を受けた。アントシアニンたっぷりのヘルシーな食材である。

・インゲン属 貝豆 北海道北見地方でしか栽培されていない幻の在来種。  
種皮の模様が貝殻の渦のようになっていることから、貝豆と呼ばれている。残念ながら茹でると渦は、薄くなるが味は濃厚である。

オイラン豆 莢は花豆同様モロッコいんげんとして、最近知名度を上げている。

形は、平たくかなり大きな莢だが、やわらかくて美味しい。赤くあでやかな色の花を咲かせる紫花豆に、白い花を咲かせる白花豆をほんの少しだが交配させ、大粒に育てた花豆の一種である。

名前の由来は、白花豆の花粉をもらって大きく育つというところを、お客様がついて有名になる花魁おいらんに例えたと聞く。身が薄いので大きな豆のわりには、早く火が通る。



【珍しい豆5種】

## (2) 豆生産の現状

豆の国産割合は、小豆が1位で約7割を占めているが、国内で需要を賄えない分は、中国・カナダ・アメリカなどから輸入している。一方需要の多い大豆は、次に表記した国内生産量に対し、輸入数量が4,041,884トン（主にアメリカ・ブラジル・カナダから輸入）と多く、国内生産量は、わずか数%となっている。また、えんどうやそら豆（乾燥豆）の国内生産も少なく、ほとんどが輸入豆で占められている。

\*農林水産省の統計による2006年産の実績値（えんどう、そら豆及びささげは2004年産）

豆の種類	主な生産地（都道府県）	生産量(トン)
小豆	北海道, 岩手県, 青森県, 福島県, 兵庫県, 栃木県, 京都府, 岡山県	63,900
いんげん豆	北海道, 長野県, 群馬県, 福島県, 山梨県	19,100
えんどう	北海道, 兵庫県, 岡山県	787
そら豆	香川県, 岩手県, 岡山県	116
ささげ	沖縄県, 福島県, 秋田県, 福岡県	37
大豆	北海道, 秋田県, 宮城県, 新潟県, 栃木県, 福岡県	230,900
落花生	千葉県, 茨城県, 鹿児島県, 神奈川県, 栃木県	20,000

昔は、水田の畔に大豆が植えられていることが多かった。その理由は、豆類が稲などの植物の生長に欠かせない窒素肥料を土壌に供給してくれることにある。また豆類の根は他の穀物より地面深くまで入ることが出来るので稲などと比べると水分を吸い上げる場所が異なり、混作が可能であったからである。またに「水田はごはん」「畔は味噌汁」という日本人の食の基本がここに存在している。

筆者の家族も40aの稲作を行っているので、かつて両親が水田の畔に大豆を植えていたことを思い出し、田植えが終了した頃に種を撒き、大豆作りを復活してみるつもりである。

そしてこの地域に適合した地大豆を守り、次の世代に伝えていきたいと思う。

#### IV 伝統行事と豆料理

季節や人生の節目に食べられる豆料理には、魔除けや喜びの思いが込められ、日本の暮らしの中で大切にされてきた。

##### ①正月（1月1日～3日）

- ・黒豆……………黒大豆で作る「黒豆」は、「田作り」「数の子」と並んでおせち料理に欠かせない「祝い肴」の一つで、語呂合わせであるが、まめ（健康）に暮らせるようにとの願いが込められている。
- ・豆きんとん……………大福豆で作る「豆きんとん」は、「金団」の文字が金銀財宝に繋がることから、豊かに暮らせるようにとの願いが込められている。

##### ②鏡開き（1月11日）

- ・小豆汁粉……………「鏡」は円満を、「開く」は末広がりを意味することから、正月に歳神様に供えた鏡餅と小豆を「お汁粉」として食べ、一家の円満を願う。

##### ③小正月（1月15日）

- ・小豆粥……………小豆の赤い色は、魔除けの力があるとされていることから、1年間の邪気を祓うために食べる。

④節分（2月3日）

- ・豆撒き……………節分は本来は各季節のはじまりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことで、江戸時代以降、立春の前日を指すようになったといわれる。

豆撒きは、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を祓い、1年の無病息災を願う行事である。

豆撒きには、普通炒った大豆を使うが、北海道・東北・信越などの積雪地では、殻つき落花生が高い割合で使用されている。これは、落花生ならば、雪の上に撒いた豆を回収した後、殻から出して食べることが出来るためと言われている。

落花生の産地である南九州でも、比較的高い割合で節分に落花生が使われている。

⑤雛祭り（3月3日）

- ・桜餅，ひなあられ……………関東では小麦粉を、関西では道明寺粉を使って作った生地で、小豆のあんを包み、これを塩漬けた桜の葉で巻いた「桜餅」を食べ、女の子の健やかな成長を祈る。

お米や、大豆を炒って、砂糖掛けした「ひなあられ」も添えられる。一方、桃の節句には「草もち」を食べるといふ説もある。

⑥彼岸（春分の日をはさむ前後1週間・秋分の日をはさむ前後1週間）

- ・ぼたもち，おはぎ……………浄土思想に由来する春分と秋分の彼岸の仏事は、日本に伝来した後、法要を営み祖先を祀る行事へと変化したといわれている。

春の彼岸時の牡丹の花が咲く頃に作るのが、「ぼたもち」、萩の花が咲く秋に作られるのが「おはぎ」で、それらを供えて祖先を供養する。

⑦端午の節句（5月5日）

- ・柏餅……………上新粉で作った餅で小豆のあんを挟み、柏の葉で包んだ「柏餅」を食べて、男子の健やかな成長を祝う。

柏の葉は、新芽が育つまで葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められている。

⑧冬至（12月下旬）

- ・南瓜と小豆のいとこ煮……………冬至に「南瓜と小豆のいとこ煮」を食べる風習は、東北や北陸にかけて広く残っている。

いとこ煮の名前の由来は、小豆と南瓜がでんぷんの多いもの同士

から従兄弟煮とか、固い食材を追々入れて煮ていくことから「甥甥」にかけて従兄弟煮とするなど、いろいろな説がある。新鮮な野菜の摂取が困難だった昔、ビタミンAやビタミンCの豊富な南瓜と、ビタミンB複合体に富む小豆の組み合わせは、実に有効で体の抵抗力を高めることに役立ったと思われる。

### その他祝い事（年間）

- ・赤飯……………古くは赤米を蒸したご飯が「赤飯」であったが、現在ではもち米に小豆またはささげを1～2割混ぜて蒸し上げたものを「赤飯」とし、結婚式などの祝い事に食す。小豆は十分に煮ると皮が破れる欠点があり、昔はこれが切腹に通じると言われ忌み嫌われた。そこで、小豆の代わりに皮の破れにくいささげが「赤飯」に使われるようになった。関東地方の中には、現在でもささげを用いるところが多くある。

昔から受け継がれ、21世紀の今日においても、なお食卓にのぼる食物にはやはり支持されてきただけの理由があるように思う。それは、美味しいことに加え健康面でもすぐれていることである。そこで伝統行事に度々登場した、小豆の持つ栄養成分について触れてみる。

先ず、小豆の主成分は糖質、次に多いのがたんぱく質である。なかでも小豆には、必須アミノ酸のリジンや、芳香族アミノ酸が多量に含まれており、日本人の主食である白米には、リジンが不足しているため、米と小豆が入った赤飯を食べるとお互いが補い合って、たんぱく質を効率よく摂取することが出来る。また、ミネラルやビタミン（特にビタミンB群）を多く含む。そして何より注目されるのが食物繊維の多さである。このことは、豆全体について言うことができ小豆は、いんげん豆について2番目に多い。食物繊維の重要性が広く知られるようになったのは、生活習慣病が増大しその原因のひとつに食物繊維の摂取量の少なさが指摘されてからである。ちなみに食物繊維が多いとされる、ごぼう（ゆで）の食物繊維の総量は6.1g（100g中）でさつまいも（蒸し）は3.8g（100g中）であるが、小豆やいんげん豆（ゆで）は、12～13g（100g中）含んでいる。生活習慣病予防のためにも食物繊維を豊富に含む豆をぜんざいや汁粉のように甘い味だけでなく、ご飯や和え物、浸し物そしてVI章で述べるようなサラダやスープに至るまでもっと日常食として幅広く利用していきたいものである。

比較食文化研究家の吉田よし子氏は、著書「マメな豆の話」の中で、“インドから西には豆あんというものもなければ、甘くして食べる食習慣もない。豆だけあるいは、野菜と取り合わせたスープ、または塩味の煮豆が豆の基本的な食べ方なのだ。東アジアとその中の大国、中国の影響を受けた東南アジアだけに豆をあんにしたり、甘く煮た食品がある”と記している。機会があれば世界の豆料理や豆食文化についての調査・研究を重ねて、何れまた報告したいと思う。

## V 黒豆レシピ 2種

最近の黒豆はシワを出さないふっくらとした煮方が主流であるが、歯ごたえがあってシワのよった黒豆も捨てがたいので、その両方のレシピを紹介することにした。

### (1) やわらかい黒豆

煮る時間は長いですが、調理法は簡単で家庭の惣菜としても使える黒豆の煮方である。

錆びた釘を用いるのは、黒豆の持つ色素（アントシアニン）を安定させ黒く仕上げるためである。筆者は、毎年12月下旬に兵庫県の丹波篠山より、「大玉丹波黒大豆」を取り寄せ、20年以上この方法で作りを続けている。材料と作り方を以下に示す。

〈材料〉	・黒豆	300g	・お茶パック	1袋
	・湯(100℃)	6カップ	・錆びた釘	3～5本(新しいものは不可)
	・調味料		・差し水	1カップ
	┌ 重曹	小さじ1/2		
	└ 塩	小さじ1		
	┌ 砂糖	250g		
	└ 醤油	1/4カップ		

- 〈作り方〉
- ①黒豆はサッと水洗いしてザルにあげておく。  
錆びた釘は洗ってお茶パックに入れ、よく閉じておく。
  - ②厚手の鍋に水6カップを入れて火にかけ、沸騰したら火からおろし、調味料を入れて木杓子でよくかき混ぜて溶かす。  
釘袋も入れて黒豆を入れ蓋をして、一晚（5時間以上）置く。
  - ③蓋をとって②の鍋を火にかける。沸騰する頃上にアクが浮いてくるので、これをレードルで丁寧にすくい取る。  
吹きこぼれぬように少し火を弱め、差し水を1/2カップ加えて沈め、再び煮立ったら残りの差し水をする。
  - ④アクが十分取れたら火をぐっと弱火にし、落とし蓋と本蓋をし、8時間位煮続ける。非常にやわらかくシワなく煮上がる。

丹波篠山地方の黒大豆は、この地方特有の昼と夜の激しい気温差と粘土質の土壌が良質な黒大豆作りに適しているため、全国的にも有名である。しかし、残念なことに近年の地球温暖化の影響を受け生育状況などに大きな問題を抱えているのが、現状である。粒形は球形で種皮の表面に「ろう粉」と呼ばれる白い粉を生じているため光沢はない。

## （2）かたい黒豆

シワが寄るまで元気で過ごせるようにとの願いを込めた煮方である。黒豆は、岩手県産の雁喰い豆を用いた。形が平たく真ん中に釘で押したような浅い窪みがある様子が、雁が食った跡に見立てられこの名がある。砂糖を多く入れることで、せっかくやわらかくなった黒豆が縮まり、皮にシワが寄るが黒豆本来の素朴な味が楽しめる。材料と作り方を以下に示す。

〈材料〉 ・黒豆 300g ・砂糖 450g  
 ・醤油 大さじ1.5 ・塩 小さじ1/2弱

〈作り方〉 ①黒豆を水の中で軽く洗う。

水をタッブリ張った器に一晩（5時間以上）つけておく。

②厚手で深めの鍋に黒豆を入れ、黒豆の上に4～5cmかぶる位の水を張って落し蓋をし、中火にかける。

沸騰したらずらして鍋の蓋をし、黒豆が踊らない位に火を弱くして黒豆が十分にやわらかくなるまで煮ていく。（5～6時間）

③黒豆が指で潰れる位やわらかになったら、砂糖を一度に全部入れる。

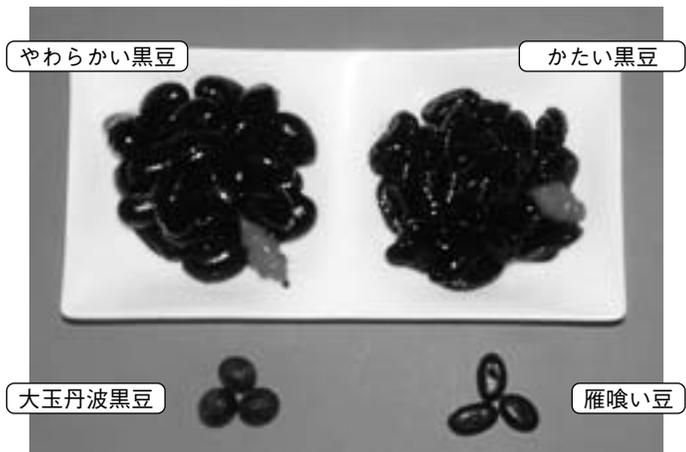
木杓子で上下を反すようにかき回して砂糖を行き渡らせ、落し蓋をした上から本蓋をずらして鍋の蓋をし、火を極々弱くして煮る。

④2時間位煮ると豆にシワがより、砂糖で締まって歯ごたえが出てくる。

ここへ醤油大さじ1.5を入れ、10分煮たら塩を入れ、更に10分煮て火を止める。

現在、岩手県盛岡市玉山区で作られている希少価値の高い豆である。粒形は扁平で光沢がある。雁喰い豆は通称で、黒平大豆が本当の名であることを岩手県農業研究センターの伊藤氏から伺った。同氏によれば、最近では生産者の高齢化に伴い需要に見合った生産量の確保が、困難であるとのことである。

今後いつまで、(1)の丹波の黒豆、(2)の雁喰い豆を国産の豆として食べられるか疑問に思う。



【黒豆2種】

## Ⅵ 『豆』をテーマにした展示および実習

食材としての豆の魅力や調理方法を創造展や親子食育教室で展示及び実習を行った。

### (1) 【展示】

調理師養成クラスを開講して初めての卒業生を出すにあたり、何か形として残ることをしたい、又一つでも多くの自信を持って卒業して欲しいという学生の資質の向上を目指し、平成18年度創造展に参加した。創造展は、幼児教育・保育科の「青い空コンサート」と併せて実施している。その為、観客は本学の学生の他、地域の高齢者の方や幼稚園・保育園などの子供達が集まることを考え、クリスマスイメージした飾付けの中で展示を実施した。

#### ① 【創造展概要】

- 1) 日時：平成18年12月3日（日曜日）13時～15時
- 2) 場所：多目的ホール前 ミーティングコーナー
- 3) 内容：『豆』をテーマにした料理とパネル展示
- 4) 搬入：12月2日（土曜日）13時～14時
- 5) 搬出：12月3日（日曜日）15時～15時40分

#### ② 【創造展当日までのプロセス】

どのようなテーマの展示をしたいのか学生達は決めかねている様子だったので、『豆』について提案してみたところ、一人の学生から『豆』を使ったスープからデザートまでのフルコースが面白そうと言う声上がり、即決定となった。

準備期間は約1.5ヶ月で、創造展まで毎週2回授業後調理室に集まり、それぞれ自分の担当する料理の材料を用意し、何回も試作を重ねていった。

中には大雑把に仕上げる学生もいたので、“作った料理には自分の姿が全部現れるから丁寧”と言い聞かせながら、徐々に作品の完成度を高めていった。

前日に準備できるものは全て用意し、当日は仕上げのみとした。

#### ③ 【創造展での展示内容】

- パネル3枚：『豆』を通じて21世紀の健康作り／『豆』類と関連食品の成分比較
- 料理のレシピ（展示料理）…配布用も準備
- 手に入る『豆』の紹介
- 『豆』に関する本の紹介
- 料理の展示（『豆』でフルコース）
  - ・ 枝豆のポタージュスープ
  - ・ 虎豆と魚介・フルーツのサラダ
  - ・ そら豆の Pasta

- ・うずら豆のハンバーグ（付け合せ：ブロッコリー・ポテト・星型人参）
- ・豆乳プリン
- ・抹茶と小豆のシフォンケーキ
- ・黒豆コーヒー

パンフレットには午後1時からと書いてあったが、11時には全ての料理を展示することが出来、多くの方に見て頂くことが出来た。

#### ④【創造展を終えて】

普段の調理実習の授業は班単位で実習しているので、器選びから盛付けまで全く一人で行っていく（それも展示する作品を）ことに、学生達は緊張しながらもやりがいを感じているようであった。

展示作品の一つであるデザート部門の「抹茶と小豆のシフォンケーキ」を、味見用として直径20cmシフォンケーキを5台用意し、当日見に来て下さった方々に試食して頂いた。そして、“おいしい！”，“これからも頑張るね！”など温かい励ましの言葉を数々頂き、学生達は授業では得ることの出来ない喜びを噛みしめていた。

今回は初めての参加という事もあり力不足の感は否めないが、創造展に出展するという目標に向けて皆で頑張った一体感や達成感を手に入れることが出来たこと、又身近な食材である『豆』を使って、スープ・サラダ・メインディッシュに至るまで、幅広い『豆』の使い方について学び研究し、展示をご覧頂いたお客様に自信をもって提案できたことは、大変有意義であったと考える。

## （2）【実習】

最近スーパーマーケットなどでは乾燥豆の種類が増加してきていることに加えて、簡単に調理出来る『豆』類素材製品（缶詰、真空パックなど）や調理済み豆製品なども、よく目立つようになって来た。

（財）日本豆類基金協会の調査によれば、『豆』類素材製品についてはメーカー売上げがこの5年間に2.8倍に拡大しており、又小売り段階でも3割程度の店がその販売スペースや取り扱いアイテムを増加しているとのことである。

こうした『豆』を巡る新しい動きはマスメディアでもしばしば取り上げられ、“豆料理でヘルシー”がブームとなっている旨を過日、NHKでも報じていた。

そこで、小学生やその保護者の方々にも『豆』の持つ栄養や簡単に出来る豆料理の幾つかを紹介し子供のうちから調理体験をし、豆料理に親しんでもらうことを、本実習の目的とした。

#### ①【親子食育クッキング教室（主催：中部ガス）概要】

- 1）日時：平成20年8月21日（木曜日）10時～13時
- 2）場所：ガスビル・サーラ1F料理教室

- 3) 定員：10組20名
- 4) 参加対象：小学校低学年・中学年の児童とその保護者の2名1組
- 5) 内容：
  - ・ひよこ豆のカレーに夏野菜を添えて（実習）
  - ・バナナとお豆のヨーグルトサラダ（実習）
  - ・OGURAアイス（デモ・試食）
  - ・お豆の基本 金時豆の甘煮（デモ・試食）

### ②〔親子食育クッキング教室 当日の流れ〕

- 8時30分～ スタッフミーティング&準備
- 10時～ スタート…………… デモンストレーション（挨拶・料理の説明）
- 11時～ 実 習…………… 各テーブルを回り指示を出す
- 12時30分～ 試 食…………… 上記4種の料理
- 13時30分 終 了…………… 挨拶・アンケート

当日は、本学調理師クラスの学生1・2年生各1名をアシスタントとして同行

### ③〔実習を終えて〕

『豆』をテーマに新しい発見が生まれるよう献立を組んでみた。

そして、実習室の一部を使って『豆』コーナーを設置し、『豆』にはどんな種類があるのかわかってもらうために色の違いや大きさの異なる豆を幾つか並べ、併せて『豆』に関する本も用意した。夏休み中でもあったので、自由研究の一助になればとの思いからである。献立にひよこ豆のカレーを取り入れたのは、ひよこ豆の形状が可愛いこと、キーマカレーやドライカレーのように豆のカレーもまた挽き肉との相性が良いので、切る作業を省く（豆・肉）ことが出来ると考えたからである。だが、玉ねぎのみじん切りだけは、省くことが出来ないため保護者に依頼し、子供達には切り方が簡単なピーマンやパプリカをと説明したつもりであった。しかし意外な事に、殆どの班の子供達が玉ねぎのみじん切りにチャレンジしていた。一生懸命に玉ねぎを切っている姿を今でも思い出すことがある。料理研究家の坂本廣子氏が、ある講演会の中で五感体験・五指体験抜きに食育は語れないと言われていたが、全神経を集中させて切るというあの調理体験こそが子供達の成長に大切な事かも知れないと思う。

途中カレーを煮込んでいる間の手の空いた時には、多くの子供達が興味深そうにいろいろな豆に触れ、楽しんでいるように見えた。そして試食・片付けを終え最後の挨拶が終ろうとした時、「最高に楽しかったし、美味しかった」という嬉しい声を小学4年生の男子から聞くことが出来た。本実習を通して子供達が豆について関心を抱くようになり、食体験の幅を広げながら豊かな食生活を築いていくことを期待している。

終わりに、本実習を行うにあたりお世話になった、中部ガスの関係各位に心より謝意を表したい。

**参考文献**

- NHK『食彩浪漫』2004.1.1 2004.1 日本放送出版協会  
海妻矩彦他編『食用マメ類の科学・現状と展望』 2003.3 養賢堂  
坂本廣子 著『キッズ・キッチン』 2007.3 かもがわ出版  
(財)日本豆類基金協会『豆類百科』『新しい豆料理』『お豆の話』 2007.10 日本豆類基金協会  
新谷尚紀 監修『季節の行事と日本のしきたり』 2007.12 毎日コミュニケーションズ  
相馬 暁 著『人と豆の健康 十二カ月』 1996.3 チクマ秀版社  
辰巳芳子 著『ことごと ふっくら豆料理』 1999.12 農山漁村文化協会  
永田 久 著『年中行事を科学する』 2007.3 日本経済新聞出版社  
中日新聞 サンデー版『世界の豆食文化』2004.1.25 中日新聞社  
別冊 暮らしの手帳『お正月の手帳』 2007.1 暮らしの手帳社  
吉田よし子 著『マメな豆の話』 2000.4 平凡社  
吉田よし子 総監修『豆はとってもすぐれもの』 2008.9 岩崎書店