

豆の日
イベント
2023

「小さな豆から大きな健康」 知る・見る・味わう、 和菓子を愉しむ集い

豆類はおいしく栄養豊かな優れた食材です。全国豆類振興会は毎年10月13日を「豆の日」として、豆類の普及・啓発活動を展開しています。山形市の山形グランドホテルで3日に開かれた「知る・見る・味わう、和菓子を愉しむ集い」では、300人が豆類の素晴らしさに理解を深め、和菓子の味を堪能しました。

豆の日とは

日本には、満月を眺めながら秋の収穫を喜び感謝する「月見」の風習があり、昔は旧暦の9月13日に「十三夜」として豆を供え、味わっていました。この故事にちなみ、旧暦9月13日に相当する10月13日を「豆の日」としました。

●基調講演

豆類が生み出す和菓子の健康性

一般社団法人全国豆類振興会 広報委員長、全国和菓子協会専務理事

藪

光生氏



「健康に良い」 秘密は「心」に

和菓子は健康的なお菓子といわれます。なぜでしょうか。和菓子にはアズキやインゲンなどの豆類を原料に用いますが、これらは栄養バランスに優れ、健康に良い成分が多く含まれています。

和菓子に用いられる豆類の成分はおおむね、エネルギーになる炭水化物が60%、体をつくるタンパク質が20%、食物繊維が20%の割合で構成されています。心臓や脳を動かして生命を維持する「基礎代謝」を活発にするためには炭水化物やタンパク質が大事です。



笑顔で食べて 「心」も健康に

にこにこ笑いながら和菓子をおいしく食べることが心の健康につながります。笑顔で和菓子を楽しんでいただきたいですね。

にビタミンB群やカルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄といった成分が豊富です。さらに、腸内の善玉菌を増やして活動を活発にする食物繊維や、有害物質を無害に変える作用のあるポリフェノールも豊か。豆類と砂糖、食物繊維でできた寒天などで作る和菓子は優れた機能性食品といえます。

企画・制作 / 山形新聞社
主催: 一般社団法人全国豆類振興会 / 全国和菓子協会 / 山形新聞社

職人技をステージで披露!

基調講演に続き、県内の和菓子職人による製造工程の実演が行われました。2人が登壇し、実際に生菓子を手作り。最初は団子状だった生地が流れるような手の動きとともに形づくられていく様子が、スクリーンに大写しになり、見事な職人の技、に大きな拍手が送られました。



出店した10店の味 参加者にお土産

豆を原料に作った和菓子が、県内の和菓子店より来場者にお土産として配られました。各店が設けたコーナーには、自慢の製品を並べたディスプレイなどもあり、関心を集めていました。

- | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|
| 株式会社 杵屋本店 | 深田菓子舗 | 白山堂芳賀 | 株式会社 十一屋 | 出羽の恵み かすり家本店 | 老舗 長 榮 堂 | 株式会社 松風屋 | 菓遊専心 戸田屋正道 | 乃し梅本舗 佐藤屋 | 株式会社 でん六 |
| | | | | | | | | | |
| 最上小石 | 上生菓子 紅菊 | 長井名物 「豌豆まんじゅう」 | ただちゃ餅 | 華だんご | 富貴豆あん バターどら | 昔なつかし あんどーなつ | アズキのちから 末摘餅 | おぼろ月 | あずき甘納豆 抹茶チョコ |