

企画・編集:朝日新聞社メディア事業本部ボンマルシェ編集部
AD:Ryoichi Shiraiishi / Design: Ayako Taima

おいしく健康・豆料理

「豆の日シンポジウム2023 小さな豆から大きな健康」

10月13日の「豆の日」にちなみ、「豆の日シンポジウム2023」が9月26日に、東京・築地の浜離宮朝日ホールで開催されました。豆パワーを支える栄養の秘密や、家庭で簡単においしく作れる豆料理のコツが紹介され、多くの参加者から「豆を毎日、たくさん食べたくくなりました」との感想が寄せられました。(撮影:河内 彩 / 取材:文角田奈穂子 / 構成:ボンマルシェ編集部)



おいしくて体にいい! 簡単!
コウケンテツさんの豆料理レシピ
(料理・撮影:コウケンテツ)

豆の旨みが鶏と野菜をよりおいしく
「ひよこ豆と鶏肉の旨煮」

- 作り方(2~3人分) 1.ひよこ豆100gはさっと洗い、たっぷりの水で1晩浸水。そのまま火にかけゆでこぼす。水を替えて火にかけ、煮立ったら弱火で軟らかく煮る。途中ゆで汁が足りないときは水を足す。2.玉ねぎ1個は4等分、キャベツ1/8個は半分に切る。にんじん(小)1本は縦半分、横半分の順に切る。にんにく2片はたたきつぶす。骨付き鶏もも肉2本は関節で半分に切り、塩をもみ込む。
- 3.鍋に1のひよこ豆、2.水1カップ、酒1/4カップ、塩小さじ1/2、1の煮汁2カップを加え、煮立てる。蓋をずらして中弱火で15分ほど煮る。途中、煮汁が足りなければ1の煮汁を足す。4.塩で味を調え、黒こしょうをふる。

ご登壇いただいたのは

藪 光生さん
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

やぶみつお 環境計画集団社長室長を経て、1978年、全国和菓子協会専務理事に就任。全国豆類振興会広報委員長として、豆の普及に関わる広報活動に加え、講演や教育活動にも精力的に取り組む。

コウケンテツさん
料理研究家

こうけんてつ 1974年、大阪府生まれ。世界30カ国以上を旅して料理を学んだ経験を持つ。3児の父として親子の食育活動に奮闘中。料理家ユーチューバーとして登録者数は189万超。著書も多数。新刊は「コウケンテツの日本100年ゴハン紀行―千葉 房総半島 岩手 三陸・遠野」

野村知未さん
神奈川工科大学健康医療科学部
管理栄養学科准教授、管理栄養士

のむらさとみ 専門は、食品が調理の過程でどのような組織的・化学的变化を起こして料理になるかを明らかにする調理学。現在は、豆類の調理法の違いによる食味の変化や、小麦粉生地・餡(あん)菓子における保存過程による食味変化、和菓子の地域特性について研究。

加藤 淳さん
名寄市立大学副学長
保健福祉学部栄養学科教授

かとうじゅん 1958年、北海道生まれ。北海道立総合研究機構中央農業試験場農業環境部長、企画調整部長、道南農業試験場・場長などを経て、2019年より現職。講演活動や書籍の出版、メディア出演を通じ、豆の普及や技術支援などで幅広く活動。著書に「最強のあずき力」など。



TALK SESSION 地球の未来につなげたい 豆の栄養パワー!

一般社団法人全国豆類振興会の吉田岳志会長の挨拶から始まったシンポジウムは2部構成。第1部は、名寄市立大学副学長・加藤淳さんの基調講演です。ダイエット、アンチエイジング、メタボリックシンドロームの面から、豆類が持つ栄養の特徴や生理機能を解き明かしました。豆類は、エネルギー源の炭水化物や良質なたんぱく質に加え、日本人に最も不足する食物繊維が豊富。カリウム、マグネシウム、



鉄などのミネラルも取ることができる非常に優れた食材です。「乾燥小豆100gに含まれる食物繊維は24.8gですが、ゆでると食物繊維量が増加します。豆に含まれるデンプンが、消化されにくい難消化性デンプンに変化するからです」と話す会場からは驚きの声。中性脂肪や悪玉コレステロール値を下げる実験結果など、健康パワーの秘密が紹介されました。

第2部はトークセッション。全国豆類振興会広報委員長の藪光生さんがコーディネーターを務め、ゲストの加藤さん、料理研究家のコウケンテツさん、神奈川工科大学准教授の野村知未さんが、豆の魅力やおいしさを語り合いました。

「豆はスーパーフード。僕が旅した世界の国々でもすごく愛されていました。実は豆は手間いらず。まとめて炊き、小分

(公財)日本豆類協会と(一社)全国豆類振興会は、10月13日を「豆の日」に制定し、おいしく健康的な食品である豆と豆製品への理解を深めるため、毎年、この日を中心にさまざまな活動を行っています。「豆の日シンポジウム2023」もその一つ。日本では旧暦8月15日の「十五夜」と9月13日の「十三夜」に月見をする習慣があります。かつては、この時期に収穫される里芋を十五夜に、「豆」を十三夜の月に供えました。十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」と呼ぶ由来です。現在の「豆の日」はこの豆名月にちなみ新暦の10月13日が記念日に定められました。

けにして冷凍してください。さまざまな料理に使えて、料理の旨みを深め、ボリュームアップにも(コウさん)

「豆は植物の種ですね。栄養価を考えると、動物性食品で言えば卵のような存在です。授業で豆の調理法を教えると、簡単にできることに驚く学生が多いです(野村さん)

「抗酸化作用や免疫維持の成分も含まれる豆を毎日、食べてほしいです。私は、実践していますよ(加藤さん) 驚きあり、笑いありで進んだトークセッションは、終わるのが惜しいほどの盛り上がり。

「豆をコトコト煮ると心がなごみますよね。豆の香りは食卓の温かさの記憶と結びついています。そのよさを子どもたちにも伝えていきましょう」とトークセッションを締めた藪さんの言葉が印象的でした。

豆類と野菜の食感の違いが楽しめる
「刻み野菜のビーンズサラダ」

- 作り方(2~3人分) 1.ピーマン2個はヘタを取り、1cm角に切る。きゅうり1本は横に切り込みを入れ、ささがきの要領で1cm幅に切る。トマト(小)2個は1cm角に切る。
- 2.好みのミックスビーンズ100g、1.紫玉ねぎのみじん切り1/4個分、オリーブ油大さじ3、塩と好みのハーブの粗みじん切り各適宜を加え混ぜる。3.レモン汁大さじ1/2を加え味をみて、塩をふる。器に盛り、粗びき黒こしょうを振り、くし形切りレモンを添える。

