

栄養だより

平成22年 5月 NO.180

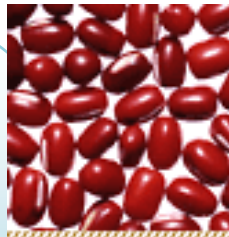
新緑の候。過ごしやすい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

豆の種類 について

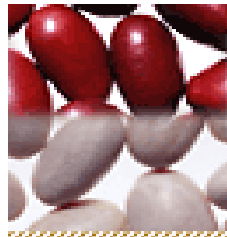
豆には色々な種類があります。いくつ知っていますか。

小豆(あずき)

「あんこ」でお馴染みの小豆は皮が固くゆでるのが大変。粒の長さ約4.8mm 大きさにより名前が異なる。



あずき



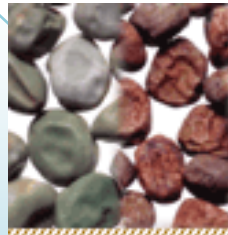
金時豆

金時豆

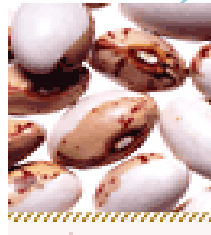
赤紫色。煮豆や甘納豆でおなじみ。北海道十勝地方の旧大正村(現在帯広市大正)に由来する「大正金時」が代表的

青えんどうと赤えんどう

原産地は西アジア。歴史の古い豆。日本では「さやえんどう」や「グリーンピース」のイメージが強いが他国では乾燥させ挽いて食している。



えんどう



虎豆

とら豆

半分が褐色のまだら、もう半分は白色という可愛い豆。

うずら豆

淡い褐色に茶色のまだら、ウズラの卵に似ている。皮は厚めで煮豆によく用いられる。



うずらまめ



そらまめ

ソラマメ(空豆)

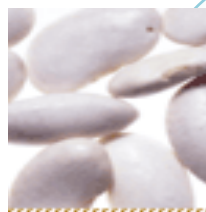
日本では若い豆を塩ゆでにするのが一般的だが、他国では乾燥豆を挽き割りにし「ダル(スープ)」や「ターメリア(豆コロッケ)」の材料となる

青大豆、黄大豆、黒豆

青大豆は枝豆用を完熟させたもの。一般的な黄大豆では「鶴の子」など高級品種がある。黒豆は丹波産が有名。



大豆



大福豆

大福豆

種皮だけでなく、へその部分まで真っ白な腎臓の形をした美しい豆。味が良い。白色という特徴を活かし、甘納豆、煮豆、和菓子などの原料として使われる。