

# あづき

小豆

小豆はマメ科ササゲ属の一年草です。古事記や日本書紀にも登場し、8世紀には栽培が確立されていたと考えられます。日本でも歴史が古い食材の一つです。中国では小豆は漢方薬として用いられ、中国の最古の薬学書には、小豆の煮汁が解毒剤として記述されています。小豆を煮て砂糖を入れた「あんこ」の製法は室町～安土桃山時代に作られたと考えられています。南蛮貿易によって砂糖が輸入されるようになり、茶道の流行により菓子文化が広まり、江戸時代には様々な製法が工夫されたことで甘いあんこを食べるようになりました。

## 栄養

小豆は他の豆類同様に高蛋白低脂質であり、無機質やビタミンも多く含まれています。小豆の約20%はタンパク質で、栄養価が高いほか、皮には亜鉛などのミネラル分、アントシアニンなどのポリフェノールも豊富にあります。

- 小豆の外皮に多く含まれるポリフェノールには、アントシアニン、カテキン、ルチン、ケルセチンなどが含まれます。強い抗酸化作用があり、アンチエイジングの効能や悪玉コレステロールの増加を抑制し、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の予防にも効果的です。
- ミネラルの一種である鉄、銅、亜鉛、モリブデンも含まれています。鉄分は赤血球中のヘモグロビンの構成成分、銅はヘモグロビンの合成やコラーゲンの生成に関与しています。亜鉛が不足すると貧血や味覚障害、皮膚炎を起こします。モリブデンは体内で鉄分の利用効率を上げる作用があります。



## 大納言

大納言種は、皮に風味があり、外皮自体の味が濃厚で小豆独特の味があり、小豆に比べて煮崩れしにくいことが特徴です。炊き上げると香りの良い餡が出来ます。大納言は豆皮が柔らかく仕上がり、皮と餡とのバランスが食感を損ねることがなく、粒餡や鹿の子豆に適しています。

## 小豆

小豆種は、こし餡に適した豆で、その粒子は大納言種よりも比較的細かく、外皮は堅く煮くずれしやすく味も薄いです。しかし、滑らかさは大納言種よりもよく、口当たりのよいこし餡になります。

## 小豆の仲間



## 3月の行事食



### 3日 ひな祭り

平安時代の「ひいな遊び」と災厄をはらう民俗行事の「流し雛」から始まり、江戸時代には家に、雛人形を飾るようになりました。

ひな祭りの行事食として、「ちらしずし」「ハマグリの潮汁」「菱餅」「雛あられ」「白酒」などがあります。それぞれの料理には、娘の健やかな成長とよい結婚相手と結ばれて、幸せに過ごせるようにと、親の願いがこもっている行事食です。



### お彼岸 (今年は 18 日～ 24 日)

お彼岸は日本独自の文化で、お墓参りをすることが一般的です。

お彼岸のお供えものの定番といえば、「牡丹餅(ぼたもち)」、「お萩(おはぎ)」です。これは、春のお彼岸の頃には「牡丹(ぼたん)」の花が咲き、秋のお彼岸の頃には「萩(はぎ)」の花が咲くことに由来しています。どちらも同じものです。“あづき”は、古くから悪いものを追いはらう効果があるとされてきました。

小豆は秋に収穫されるので、春はかたくなった皮を取ったこしあん、秋は皮ごと使った粒あんを使っていました。そのため、昔は「牡丹餅」はこしあん、「お萩」は粒あんを使っていました。

## かぼちゃのいとこ煮

今月のレシピ



### 【材料】

かぼちゃ …… 300g (約1/4個)  
砂糖 …… 大さじ 1  
醤油 …… 大さじ 1  
水 …… 1 カップ  
ゆであづき缶 (加糖) …… 100g

### 【作り方】

- ①かぼちゃは、ワタと種を取り除き、皮をところどころむき、3cm角に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、Aの調味料を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③かぼちゃが柔らかくなったらあづきを加え火を通す。

\*かぼちゃはレンジで1分30秒～2分ほど加熱すると切りやすくなります。



牡丹

萩

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ、「栄養成分の事典」新星出版社、クックパッド