

あずき

小豆



健康かわら版



第273号
令和8年1月



小豆の花

小豆は、中国や韓国の遺跡よりも古い日本の縄文遺跡からの出土があり、日本起源の可能性が高い数少ない作物です。また、DNAを調べた近年の研究では、中国の小豆とは遺伝的に別系統で進化したと報告されています。小豆の赤色は「魔除けの色」、そして「邪気を祓い、厄よけの力を持つ」と言われ、お祝いや季節の行事などのあらゆる場面で食べられてきました。



栄養

小豆は、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄やカリウムといったミネラル、サポニンやポリフェノールなど、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。

- 小豆の外皮に含まれるサポニンはコレステロールや中性脂肪の増加を防ぎ、血糖値の上昇を抑え血液の流れを良くします。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防にも役立ちます。

小豆の特徴と種類

小豆はササゲ属の「ささげ」や「緑豆」の仲間です。赤小豆と白小豆があり、赤小豆は赤飯やあんこ、おしるこなどで広く食べられています。また、白小豆は希少で白あんの高級材料として使われています。大粒の種類を大納言、小粒を普通小豆として、用途によって使い分けています。

大納言



大きくて色つやがよく、煮崩れしにくい。北海道産、京都産、兵庫県丹波産が有名です。赤飯、甘納豆、小倉あんに使われています。

普通小豆



普通小豆は「中納言」とも呼ばれ大納言よりも粒が小さく、大納言よりもポリフェノールが多く、抗酸化活性が高い。主にこしあんや粒あんに加工され、一般的に広く使われています。

白小豆



白小豆は、種皮が黄白色の小豆です。さっぱりとした品のある味です。希少なため高価・こしあん、粒あんに食物繊維やカリウム、ビタミンB群などの栄養素も多く含まれています。



ポリフェノールとは？

ポリフェノールは大豆のイソフラボン、お茶のカテキン、赤ワインのアントシアニンなど、おもに植物に含まれる苦みや色素の成分のことです。特に、小豆や金時豆に含まれるのはカテキングルコシドというポリフェノールで、体内の活性酸素を抑え、細胞の老化を防ぐため、アンチエイジングや動脈硬化の予防に効果があります。また、あんこをつくるために小豆に砂糖を加えると、メラノイジンという物質が生成され、これも抗酸化作用をもたらすといわれています。



今月のレシピ

どら焼き



【材料】

(直径10cmのどら焼きの皮が約10~12枚)

- 薄力粉……………90g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 卵……………2個
- みりん……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ1
- 砂糖……………60g
- 市販の粒あん……………150g

【作り方】

- ①ボールに卵を入れて混ぜ、砂糖、みりん、はちみつを加え、生地がもったりするまで泡立てる。
- ②①に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ③弱火に熱したフライパンに薄くサラダ油をひき、②を直径10cm程になるように流す。(1枚の量は小さじ約2杯弱程度)
- ④弱火で全体にポツポツと泡がでてきたらそっと裏返して、焼き色がつき中まで火が通るまでさらに焼く。(約10枚)
- ⑤粗熱を取った5枚につぶあんを乗せ、もう1枚で挟む。

*ホットプレート、新しいテフロン加工のフライパンの場合は油はいりません。お使いのフライパンの種類によって、サラダ油を薄くひいてください。
*餡の他に、生クリームやイチゴ、栗の甘露煮をお好みで追加して下さい。



参考：井村屋、アマノフーズ、Nadia Web