

日本で食される主な豆

世界には650属18,000種ものマメ科の植物があります。 食用はその中の70~80種ほどといわれ、 日本でもさまざまな豆が食卓に上っています。

ダイズ属

インゲンマメ属

ソラマメ属

いんげん豆

べにばないんげん



種皮が黄白色~黄 色の黄大豆を指す。 自給率は低いながら 全国的に栽培され、 国産品はほぼ全量が 食用になる。



鮮やかな赤紫色のも のと白色のものがあ る。粒が大きくて形 味がよく、煮豆に最 適といわれている。



赤紫の斑紋が入っ た種皮が、うずらの 卵に似ていることが 名前の由来。煮豆 や甘納豆の原料に。

大福豆

「おおふくまめ」と読 み、白花豆とは別種 の高級豆。真っ白 で大粒、食味もよく、 甘納豆などに重宝さ れる。

白花豆

べにばないんげんの 一種で白い大きな花 を咲かせる。豆も白 色で粒が大きいのが 特徴。煮豆や甘納 豆に用いられる。

乾燥豆はほとんどが 輸入品で、豆菓子 や煮豆などに用いら れる。国産は完熟前に 緑色の青豆をゆでて 食べるのがおなじみ。



種皮が淡黄緑色~ 濃緑色の大豆で、 緑大豆とも。きな粉、 煮豆、ひたし豆など に用いられる。



真っ白な花を咲かせ、

種皮も美しい白色の

小粒のいんげん豆。

ほとんどが白あんに用

いられる。

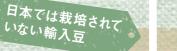
手亡 とら豆

模様が虎の柄に似ていること からこの名が。煮豆の王様と もいわれ、煮えやすく、粘りが あって食味がよいのが特徴。



紫花豆

紫の地に黒斑が入っ たべにばないんげん。 白花豆と同様に粒が 大きく、煮豆などに用 いられることが多い。



種皮が黒い大豆で、 黒豆の呼び名が一 般的。ふっくらと煮た ものは正月料理に不 可欠。茶に加工され るものもある。

黒大豆

(レッドキドニー

キドニーとは腎臓のこ と。形がそれに似た 外国産の赤いんげん 豆で、煮込み料理な どに使われる。



ヒヨコマメ属

ひよこ豆

ひよこに似た形の豆 で、「ガルバンゾー」 と表記されている場 合も。ホクホクした 食感が人気。



ヒラマメ属

レンズマメ

直径4~8mm ほどで、 凸レンズのような平た い形が特徴。皮をむく とオレンジ色で、スー プの材料などによい。



緑豆

ササゲ属の一種で 中国などから輸入さ れ、もやしの原料に なる。春雨作りにも 使われる。

エンドウ属

ラッカセイ属



青えんどう

生はグリーンピースな

どとして食され、完熟 種子を乾燥させたも のは甘納豆や煮豆、 うぐいすあんなどに用 いられる。



赤えんどう

赤褐色のえんどう豆 で、みつ豆や豆大福 に入っている豆はこ れ。粉末にしたもの は、落雁(らくがん)作 りに用いられている。

ルなど

機能性成分が多く

良質の

とが



中に潜って実を結ぶ のが特徴。塩ゆで、 バターピーナッツなど に加工され、おつま みやおやつに人気。



本で流通している

主な豆は約

大豆や

(国連食糧農業機関の には含まれないとされ

の定義による)

用が目的

きとは区別される。

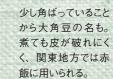


あずき



あずき

あん、甘納豆などの 菓子作りに用いられ るほか、茶、酒、酢 などへの利用も。種 皮が黒、白、緑、斑 絞などのものもある。

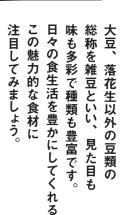


ささげ



大納言

あずきの中でも粒が 大きく、煮ても皮が 破れにくい特性を持 つ品種。一般のあず



舩津祐太朗



欠かせない い生 とは

12の粒

が入っ

に収穫される作物の

野菜に分類さ

とは乾燥穀物

のみを指し、

15 aff | June 2016