

雑豆

大豆、落花生以外の豆類の総称を雑豆といい、見た目も味も多彩で種類も豊富です。日々の食生活を豊かにしてくれるこの魅力的な食材に注目してみましょう。

取材・文／三浦良江
撮影／野口雅裕、船津祐太郎



私たちの生活に欠かせない「豆」とは？

一般的に、「豆」とはマメ科の一年生作物のことで、1つのサヤに大小さまざまな形、色をした1〜12の粒（または種）が入った状態で収穫されるものをいいます。

また、「豆類」とは乾燥穀物向けに収穫される作物のみを指し、同じマメ科でも、野菜に分類されるさやいんげんなどは対象外。油の抽出や種子用が目的の作物も、「豆類」には含まれないとされています。

日本では流通している主な豆は約20種。和食に欠かせない大豆やあずきに加えて外国産のひよこ豆、レンズマメなどもポピュラーになり、料理や菓子作りに使われています。

栄養的には、良質の植物性たんぱく質が豊富なことが特性。さらに、食物繊維、サポニン、ポリフェノールなどの機能性成分が多く含まれていて、肥満や生活習慣病予防の一助になることが期待されています。

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。

【日本で食される主な豆】

