

栄養だより

第21回
テーマ
「黒豆」

明けましておめでとうございます。
今回の栄養だよりのテーマは、お正月のおせち料理にはかかせない存在の黒豆です。どのご家庭のおせち料理の重箱にも黒豆の指定席があるのではないのでしょうか？ 色々な黒豆のすごいかについて調べてみました。どうぞご覧下さい。



お正月定番の黒豆の煮豆。
これは「一年をまめに(活発に、健康に)過ごせますように」という願いを込めているんじや。
豆の表面にしわが寄らないようにする地域もあるけど、長寿を願う意味でしわを寄せたものを正月に出す地域もあるんじや。皆の地域はどうかのう。

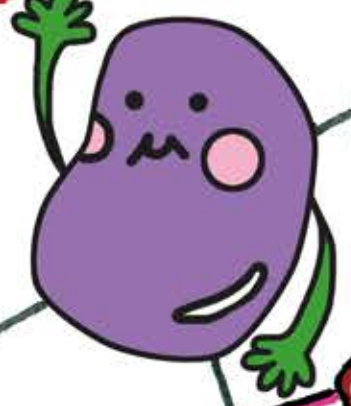
おばあちゃんの知識
ただの大豆には無いもの!!

シアニン

黒豆の黒い色はポリフェノールの一種「アントシアニン」。シアニンはその一種です。
・抗酸化作用
・眼精疲労や白内障の予防
・体脂肪の蓄積抑制
・美肌効果などが期待されます。

😊 サポニン・イソフラボン等黒豆と大豆は栄養成分的には同等です。

黒豆107



サポニン

液み成分のサポニン。脂肪の代謝を促し肥満を予防。

イソフラボン

骨粗しょう症の防止。コレステロールの酸化を防いど血液サラサラに。女性ホルモンのバランスを整える。

日本での主な栽培地域



私たちが住む岡山県は、県北東部の勝英地域を中心とし、県内のほぼ全域で黒大豆を栽培しています。栽培している品種は、「丹波種」が多く、近年黒大豆の作付面積は、日本1となりました。
最近では、10月頃に収穫し、枝豆として食べることも多くなってきました。



なんで黒豆なのに緑色なんだニヤー??

それはね♪黒豆は10月頃さやに実をつけてだんだんと黒くなるの。この枝豆は、その途中に食べちゃうからよ。



黒豆とサツマイモ・柿のサラダ

(1人分 145kcal 塩分0.8g)



レシピ

材料(5人分)

- 黒豆(市販煮豆) 50g
- サツマイモ 200g
- 柿 100g
- 卵 50g (1ヶ)

作り方

- ①サツマイモはサイコロ状(約1cm角)に切り水にさらし、アクを抜きゆでる。
- ②柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る(イチヨウ切り)
- ③ゆで卵を作り、1cmくらいに切る。
- ④ボウルに①・②・③と黒豆(煮豆)を入れ、マヨネーズと酢で和える。
- ⑤最後に塩こしょうで味を調え、器に盛り完成。

POINT

黒豆はお正月のお節料理で使用した「煮豆」を使うのも良いですね!

調味料

- マヨネーズ 60g(大さじ5)
- 酢 15g(大さじ1)
- 塩 2g(大さじ1/3)
- こしょう 少々