

高タンパク低脂肪。

変身しながら

食卓をにぎわす

人気者

豆

まめ

Beans

海外では豆を主食としている国も少なくないですが、日本では煮豆などのおかずにししたり、ご飯と一緒に炊き込みます。大豆などは、味噌や醤油、豆腐、納豆などの原材料として形を変えて使われています。

一般的に豆類は、タンパク質を多く含み、ビタミンやミネラルも豊富でバランスよく栄養を摂取できる食物です。しかし、例えば大豆の場合、通常は乾燥した状態なので、調理の前に水に戻して食べられる軟らかさにする手間がかかったり、皮や組

織が硬く、消化吸収があまりよくないといった側面もあります。また、豆の形のままでは、あまり多くは食べられません。それらを補う加工がされているのが、玄米との相性もよい豆腐や納豆なのです。

さて、これから豆を料理に使うてみようという人へ、選ぶ時のヒントを二つ。まず、無農薬か、有機栽培という表示があれば、安全性も高く一つの基準になります。また、遺伝子組み換え種ではないということもチェックしたい点です。豆類は海外輸入のものが多いですが、商品表示から生産者の「顔」が見えるものを選びましょう。

基本的に豆は乾物状態なので、湿気があると品質が低下します。乾燥した涼しい場所なら、長期に渡って保存が可能です。