

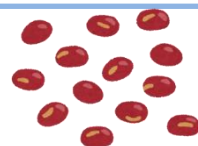


令和7年度 冬号

新しい年が始まりました。今年も、食事で栄養をたっぷり摂って健康に過ごしていきたいでしょう。

今回は、『あんこ』や『ようかん』といった和菓子に欠かせない小豆の栄養についてお話したいと思います。また、小豆を使ったぜんざいのレシピも紹介したいと思います。

小豆の栄養



日本では、縄文時代の遺跡からも小豆が発見されるなど古くから小豆が食べられています。小豆の赤色が邪気を払うとされ、無病息災を願いお祝い事に小豆を使った『赤飯』が食べられるなどしています。当院(苑)でも、毎月1日と15日は赤飯を提供しております。

皆さまも、赤飯やぜんざいに使用したり、ようかんなどの和菓子や、あんぱんとして食べられている機会が多いのではないのでしょうか。

●小豆の主な栄養について

たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素のほかにも下記のような栄養素が含まれます。

主な栄養素の働き

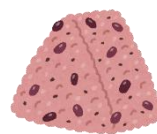
- ・食物繊維
- ・ビタミンB群
- ・鉄分
- ・カリウム
- ・ポリフェノール
- ・サポニン(小豆の外皮に含まれる苦み・渋み成分)
- ・・・腸内環境の改善
- ・・・疲労回復
- ・・・貧血予防
- ・・・高血圧予防、むくみ改善
- ・・・老化防止
- ・・・コレステロールや中性脂肪の増加を防ぎ、血糖値の上昇を抑える

●美味しい小豆の選び方

ふっくらとして丸くつやがあり、粒がそろっていて色むらのないもの

●保存方法

密封できる容器に入れて冷暗所で保存



あんこの豆知識



あんこの原型は、飛鳥時代に遣隋使より中国から伝わったといわれています。当時は、米や小麦粉などで作った食物の中に詰める具材のことを「あん」と呼んでおり、小豆も現在のように甘いものではなく塩で味付けされていました。

現在のように甘い「あん」が広く食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。

ぜんざいのレシピのご紹介

●ぜんざい(4～5 人分)

(材料)

乾燥小豆	250 g
水(下茹で用)	分量外
水	約 1 リットル
砂糖	200～250g
塩	小さじ 1/5



(芋ぜんざい)

- ① 小豆はさっと洗って水気を切る。
- ② 鍋に小豆がかぶるぐらいのたっぷりの水(豆の 4～5 倍量)を入れる。
浮いている小豆は取り除き、中火で加熱する。アクや渋みをとるため沸騰したら茹で汁を捨てる。(渋切り)
- ③ ②を 1～2 回くり返す。
- ④ 鍋に③と約 1 リットル程度の水を入れて中火で加熱する。沸騰したらアクを取り、弱火にして 40 分～1 時間煮る。小豆が水に浸っている状態を保つため途中で水を足す。※煮え方にムラがある時はふたをして蒸らすとよい。
- ⑤ 小豆が指で潰せる固さになったら砂糖を 3 回に分けて加え、さらに塩を入れて弱火で 20 分程度煮る。味を整えて、好みのやわらかさになったら火からおろす。

当院(苑)では、具材に蒸したさつま芋を入れて提供していますが、餅、白玉、栗など好きな具材を入れて作ってみてはいかがでしょうか。

水の量や味付けはお好みで調整してください。なお、ざらめを使うとつやよく上品な甘みに仕上がります。

医療法人 浜江堂 三野原病院 ☎ 092-947-0040