

豆料理のメニュー開発に役立つ

# 豆の調理特性 データブック



財団法人 日本豆類基金協会

# はじめに

豆類は古くから和菓子、煮豆など日本の伝統的食文化を支える食材として親しまれてきましたが、近年、健康志向の高まりを背景として、低脂肪・高たんぱく質な上、日常の食生活で不足しがちな各種ビタミン、ミネラルや食物繊維に富む優れた食材としても、その価値が再認識されつつあります。

しかし、我が国では、豆類の用途が和菓子、餡、煮豆等にはほぼ限定されてきたこともあり、多様な料理に利用することを想定して豆類の調理特性を明らかにする試みは、これまでほとんど行われてきませんでした。このような状況を踏まえ、当協会では、豆類の多様な利用の促進に資するため、女子栄養大学のご協力を得て、様々な料理への活用が期待される5種類の豆について代表的な14銘柄を選択し、基本的な調理特性や各

種調理方法に対する適性を明らかにするための試験を実施いたしました。試験の対象とした豆の種類・銘柄が限定され、また、試験手法についても前例がなく手探り状態で進めざるを得なかったため、その結果については更に検討すべき点が多々ありますが、今後、各種豆類の調理特性を解明・理解し、それを実際の調理場面に活かしていく試みの第一歩として、供試した豆の種類・銘柄の特徴、栄養等の関連情報も付加した上で、冊子として刊行することといたしました。

外食・中食、給食などの分野において、豆を活用した新しいレシピを検討される際に、そのレシピに最も適した豆を選択するための手掛かりとして、本書が少しでもお役に立てば幸いです。

平成23年3月  
財団法人 日本豆類基金協会

## 豆の種類と主要な銘柄（太字：本書で取り上げた種類・銘柄）

ササゲ属	あずき	普通小豆、大納言、白小豆
	ささげ	だるまささげ、ブラックアイ、黒小豆
インゲン属	いんげんまめ	金時豆、大福豆、手亡、うずらまめ、ダークレッドキドニー、カンネリーニ、ブラックタートル、白金時豆、虎豆、ピンク、ネイビー、グレートノーザン、ピント、クランベリー
	べにばないんげん	白花豆 [大白花、白花っ娘] 紫花豆 [紅秋麗]
エンドウ属	えんどう	青えんどう [青えんどう、グリーン、マローファット] 赤えんどう [赤えんどう、メープル] 白えんどう [イエロー]
ソラマメ属	そらまめ	ブロードビーン (大粒種)、ホースビーン (小粒種)
ヒヨコマメ属	ひよこまめ	カブリ (大粒種)、デシ (小粒種)
ヒラマメ属	レンズまめ	ブラウン、レッド、ラージグリーン、クリムソン、ピュイ
ダイズ属	大豆	黄大豆、青大豆、黒大豆
ラッカセイ属	落花生	バージニア (大粒種)、スパニッシュ (小粒種)、バレンシア (小粒種)

注：この資料では、「銘柄」とは、豆の色、大きさ、形、調理特性等の特徴から他と明確に区別され、特定の名称で流通している豆の品種、又は共通の特徴を有し同一の名称で流通している豆の品種群のことを意味する（英語の "commercial class" に相当）。

豆料理のメニュー開発に役立つ  
「豆の調理特性データブック」

目次

いんげんまめ

<特徴> <栄養> <主要銘柄> <料理での利用>

<主要銘柄別の調理特性>

(国産) 金時豆、大福豆、手亡、うずらまめ

(輸入) ダークレッドキドニー (Dark Red Kidney)、  
ブラックタートル (Black Turtle)、カンネリーニ (Cannellini)

べにばないんげん

<特徴> <栄養> <主要銘柄> <料理での利用>

<主要銘柄別の調理特性>

(国産) 白花豆

えんどう

<特徴> <栄養> <主要銘柄> <料理での利用>

<主要銘柄別の調理特性>

(国産) 青えんどう

(輸入) グリーン (Green)

ひよこまめ

<特徴> <栄養> <主要銘柄> <料理での利用>

<主要銘柄別の調理特性>

(輸入) カブリ (Kabuli)、デシ・半割り (Desi Split)

レンズまめ

<特徴> <栄養> <主要銘柄> <料理での利用>

<主要銘柄別の調理特性>

(輸入) ブラウン (Brown)、レッド・皮むき (Red Dehulled)

(参考資料)

I 供試した豆の種類、銘柄、品種及び産地

II 調理・官能試験の実施方法

III 各種豆の基本的調理特性の比較

IV 豆の種類・銘柄別の官能評価結果の比較 (評点ランキング)

外食・中食産業に豆料理の開発を期待する

参考文献

編集協力者