

暖かな気候が続き初夏の訪れを感じる季節がやってきましたね。今回は豆についてです。
豆は豆腐や納豆、味噌、醤油といった加工品の原料としてだけでなく、和菓子づくりにも欠かせない、日本人になじみの深い食材ですね。
今回は日本で使用される主な豆の種類についてまとめてみました。是非ご覧ください。

豆の種類

世界には650属18,000種ものマメ科の植物があります。
世界で食用とされる豆はその中の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。
主に日本で使用される豆についてまとめました。

ダイズ属

代表豆：大豆

全国的に栽培されている。



大豆

ササゲ属

代表豆：小豆、大納言、ささげ

小豆の主な産地は北海道。



小豆

インゲンマメ属

代表豆：金時豆、大福豆、白花豆

国内の主な産地は北海道。



大福豆

ソラマメ属

代表豆：そら豆

完熟したそら豆は乾燥させて使用することが多く、煮豆、おたふく豆などの材料となる。



そら豆

エンドウ属

代表豆：さやえんどう

グリーンピース

豆苗はえんどう豆の若菜で、葉と茎を食べる。



青えんどう

ラッカセイ属

代表豆：落花生

国内の主な産地は千葉県、茨城県。



落花生

ヒヨコマメ属

代表豆：ひよこ豆

カレー、スープ、サラダなどの材料として主に利用される。世界生産量の約2/3がインド産。



ひよこ豆

ヒラマメ属

代表豆：レンズ豆

主な生産国はインドやトルコ。日本では主にカレーや、スープ、サラダなどに用いられる。



レンズ豆(皮無し)

出典：
農林水産省 Web サイト
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2102/spe1_01.html)

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。