



2月4日には立春を迎え暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。うがい・手洗い・バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけ、病気に負けない体を作りましょう。



## 2月食育クイズ



問1 節分の時に煎った大豆をまきます。豆まきは奈良時代に中国から伝わりました。この煎った大豆は他の名前でも呼ばれることがあります。次のうちどれでしょう？

- ① 鬼豆      ② 福豆      ③ 魔除け豆

問2 節分に鬼を追い払うために豆の他にイワシが使われます。その理由はなぜでしょう？

- ① 噛みつくから  
② トゲがあるから  
③ くさいから

問1の答え ② 福豆

元々豆には生命力と魔除けの意味があり、これを煎ることで『魔を滅する』や『魔の目を射る』という意味があると伝えられています。豆まきをした後、自分の歳の数+1個だけ食べ病気や災いを避けると言われています。

問2の答え ③ くさいから

魔除けには、臭いのきつい・尖ったのが良いとされ、イワシを焼いて葉がギザギザのヒイラギに刺して玄関に飾ります。

# 世界の豆と豆料理

豆は穀物と並び最も古い農作物で世界中に様々な種類があります。栄養価が高く安価で保存がきく乾燥豆は、多くの国で色々な料理に使われています。



## 大豆 (日本)



【畑の肉】とも呼ばれ、タンパク質・鉄分・カルシウム・食物繊維が豊富です。日本では豆腐やしょう油、みそ等に加工され広く親しまれています。



## いんげん豆 (ブラジル)



白いんげん豆、金時豆、とら豆、うずら豆など、様々な種類があります。ブラジルではフェイジョアードが有名です。



## ひよこ豆 (インド)



ひよこのような形の豆でホクホクした食感が特徴です。煮込み料理に使われ、インドでは豆カレーなどが有名です。



## レンズ豆 (エチオピア)



小さくて平らな形をしています。早く煮えるので色々な料理に使われます。エチオピアではシュロワットに使われます。



## そら豆 (エジプト)



さやが空を向いていることから、この名前がついたと、言われています。エジプトではターメイヤに使われます。