

豆と節分



早くも2月になりました。二月になると早々に節分がありますね。寒い中でも季節の変わり目がやって来る事を感じます。豆を撒いて福を呼び込む節分の豆撒き。皆さんされていますか？この日はあちらこちらでたくさんの豆が撒かれるわけですが、豆類は穀類に次いで、人類が古くから食用栽培したともいわれるそうです。確かに私たちにとっても馴染みの深い食材ですね。今回はそんな豆の話題です☆

好きな豆、豆製品

豆は好きですか？特に好きでは…と思っけても、私たちは豆のまま食べる他に料理や菓子、調味料、形を変えて日常的に豆製品食べていますよね。好きな豆や豆を使った製品、料理を聞きました！



夏も冬も食べるのがお豆腐です。おぼろ豆腐だったりおあげやだんごだったり色々種類も食べ方も豊富で飽きません。多食子



居酒屋とかで枝豆はよく注文して食べています。 湯煮

夏場にビールと一緒に食べる枝豆です。夏の塩分補給に最適だと思います。 民

豆腐系です。湯豆腐、厚揚げ、揚げ出し、麻婆豆腐どれも美味しいです。 林



豆腐、納豆、そして枝豆、お酒のあてに最適です。他にも醤油に味噌、毎日のようにお世話になっています。 浦



あずきです。甘党なのでも！ 西亜水



打ち豆。大豆をペちゃんコにつぶしたような豆です。食感が好きでハマっています。 若本



豆類と枝豆がシンプルに好きですが、色んな豆の入ったスープも大好きです！という事で、スープ！ 倉田

シンプルに醤油が好きです。塩分の事考えると良くないですが食材に醤油をかける事が多いです。 竹ノ内

落花生が好物です。しかも塩茹で少し干してから食べる。これは長崎方面ではほとんどこの食べ方です。ビールのつまみには最適です。 山下

節分の豆撒きしてる？しない？



YUKA 子供のころは毎年していました。家の中で撒きすぎたこと怒られていました。(笑)

YUKA 子供の頃は何回かやった記憶はありますが、今はやらなくなりました。どうして掃除の事を考えてズボラしてしまっただけです。

YUKA 節分に豆撒きはしておりません。子供の頃は年齢の数だけ食べた記憶はありますが、豆の数が10個ぐらいの時までは、今は1個だけになり、食べるのは無理だと思います。

YUKA 今年の節分は西南西

YUKA 毎年豆まきします。その後厄払いのためか、年齢の数だけ計算してしつぽつ何回に分けていたみたいです。

YUKA 小さい頃からやっていましたが、大食いなハナコがもくもく毎年多めに食べています。

YUKA 豆撒きしてます。以前は豆をそのまま撒けていたのですが、数年前から小袋に入れて売って買っていました。すみません

YUKA 欠かすず結婚してから毎年しています。実はこの日が結婚記念日なので、巻き寿司と年の数だけ豆とで祝ってます。子供達が成長して2人だけになってしまったら出来なかもです。そして昨年ぐらいから年の数だけ一袋に豆を食べられなくなりました。数が多すぎて(笑)

YUKA 家の玄関出たところ毎年しています。アパートなので撒き散らした後すぐに拾い取っていますw

YUKA 子供のころから豆撒きで食べてます。豆を片手一杯撒いて思い切り撒きたいですが、今はマンション住まいなので、2、3粒しゃって撒いて終了です。(泣)物足りない、舞い上がる気がしない…なので大人になってからは、たまに神社仏閣の節分行事を参観しています。

YUKA 豆撒きは毎年しています。実家では家の外まで鬼様に豆を撒いていましたが、今はマンションなのでかなり控え目になっています。

節分は豆撒きしている派が多数でした。掃除や、まわりご近所の事を考え控え目している声が多く、年齢の数の豆を食べるのが大変という声もチラホラ…(笑)。好きな豆は枝豆と豆腐が一番多かったですね。豆腐、味噌、醤油などは毎日のように食事で口にしますし、枝豆や乾燥豆はおつまみにも。おやつタイムにはお菓子好きの方は食べている事が多いと思います。大豆のインソラボンやあずきのポリフェノールをはじめ体にも良い豆。美味しいはだきましよう☆

豆知識

マメ科の植物は、世界で650属18,000種に及びますが、私たちが食用としている種類は70種程度。日本で食べられている乾燥豆の一部と主な加工品をご紹介します。

マメ科

ラクサセイ属	ダイズ属	ヒラマメ属	ヒヨコマメ属	エンドウ属	ソラマメ属	インゲン属	ササゲ属
落花生、ピーナツナッツ	大豆、緑豆、黒豆、胡豆、蚕豆	ヒラマメ、アズキ	ひよこ豆、アズキ、スナック	エンドウ豆、エンドウ、マメ	ソラマメ、豆、豆	インゲン豆、インゲン	ササゲ、ササゲ、ササゲ
	黄大豆、黒大豆		赤マメ、スナック				あずき、黒豆、大豆
	黄大豆、黒大豆						大豆、ササゲ