

今回のテーマは「これなんのはな？」の中から

「そら豆編」をピックアップ！



白と紫と黒があるお花だね。みたことあるかな？

ヒントは「空に向かって大きくなるお豆」だよ。

- そら豆の花は3～4月に咲きます。実の収穫は5月頃からになります（地域による）
- そら豆は、さやが上を向いて大きくなります。このことから、「空豆」と呼ばれるようになったと言われています。ちなみに上を向いて育てていたさやが下に垂れ、背筋が褐色になったら収穫時期の目安です。
- 鮮度が落ちるのが早い食材です。収穫したてを食べるのが一番美味です。

昔話にととの「豆」

ジャックと豆の木の話をご存知でしょうか？牛と豆をとりかえてしまうことから始まる童話です。この話に出てくる「豆」とは一体何なのか。もちろん本当に天までよきよきと伸びる豆はありませんし、何がモデルになったかも「わからない」のが実際のところ。

世界中の昔ばなしには、「まめ」が、この「ジャックと豆の木」と同じように重要な役割をするお話がたくさんあります。

たとえば、ドイツでは「灰かぶり（グリムの昔話）」。このお話では、豆を灰の中にわざとばらまき、それをよりわけさせたりするようないじめに使いました。でも、灰かぶりは「鳥」たちの手助けによって、あっという間に、より分けてしまいました。

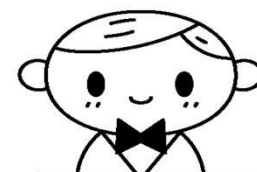
日本の昔ばなしでは、良いじいさまが「まめじいさま」といわれています。あるいは、「かえるをのんだととさん」というお話では、伝統行事「豆まき」の由来ばなしになっていて、豆に鬼をやっつける霊力がそなわっていることが語られます。

では、なぜ豆は話の中でキーワードとなったり無前提に「良い」ものとされるのでしょうか。

豆は貴重な食料であるとともに、一粒が千粒になる「タネ」であります。そのタネをまくと、豆は上へ横へとかぎりなく伸びていきます。そこに不思議な生命力を人々は感じました。それを「豆」そのものに霊力がそなわっていて、異界とこの世界を結ぶ、あるいは双方への通路と考えられたと言われています。

実際に豆には様々な栄養素が詰まっています。豆のもつかに一目置いていたということではないでしょうか。

おとなの 2024.4
ぼんぼんニュース



「五感」を大切に！

五感とは、視覚（見る）、嗅覚（においを嗅ぐ）、聴覚（聴く）、触覚（触る）、味覚（味わう）です。五感を総合的に合わせて「おいしい」を感じるのです。特に子供は「視覚」からの情報が一番強く影響すると言われています。これをポイントとして五感を大切に食育をすすみましょう

食のことわざ

「砂糖食いの早死」

おいしいものばかり食べていては体に毒だという戒めの意。

砂糖は甘味の代表とされており、総じておいしい物の代名詞となっています。また、砂糖は健康に実際に悪いと信じている人も多く、この言葉通りに消化不良・食欲不振をおこすという意味にもつかわれているそうです。

砂糖が身体に悪いと証明されているのは、唯一虫歯を作りやすいという事です。そこで「甘い虫歯を作らない糖を開発しよう」と試みた結果開発されたのが糖アルコールやオリゴ糖。これらは、虫歯を作らないだけでなく高脂血症や腸内環境も改善します。

名阪
食品

名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683