

アップル

すこやか通信

黒豆

黒豆はおせち料理には欠かせない食材です。大豆の品種の一つで、黒大豆とも呼ばれています。まめという言葉は「丈夫・健康」を意味し、「まめに働く」、「まめに暮らす」といった語呂合わせからも、縁起の良い食べ物とされています。古来よりその栄養価の高さが知られており、江戸時代後期にはすでにおせち料理の一つになっていたと言われています。



黒豆の栄養素

黒豆の栄養成分は基本的に大豆と同じですが、黒豆特有の栄養素アントシアニンが含まれています。

◆アントシアニン

アントシアニンはポリフェノールの一種で植物界に多く存在し、赤・青・紫色を示す水溶性色素です。抗酸化作用があり、動脈硬化を予防して、血液の流れを良くするなど、老化防止が期待できます。また、網膜の働きを助けるため、疲れ目や視力低下を予防します。



おせち料理で余った黒豆煮でアレンジしてもOKです。

野菜たっぷり! 黒豆入りミネストローネ

◆材料 (2人分)

黒豆、大豆の水煮 ... 各40 g	オリーブ油 大きじ1
じゃがいも 中1/2個	水 1カップ
にんじん 1/4本	トマト缶 1/2缶
キャベツ 1/8個	コンソメ 1個 (5g)
玉ねぎ 1/4個	砂糖 小さじ1 (3g)*
ベーコン 2枚	塩、こしょう ... 少々 (0.5g)
にんにく 1片	

※おせち料理の黒豆煮を使用する場合は砂糖の量を調整して下さい。

◆作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。
にんにくの香りがたってきたら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、ベーコンの順で炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、黒豆、大豆、水、トマト缶、砂糖、コンソメを入れて約5分ほど煮込む。
- ④ 塩、こしょうで味を調えたら出来上がり。

◆ポイント

黒豆の抗酸化作用だけでなく、トマトの抗酸化作用も期待出来るレシピです。スープで身体を温めるとともに、抗酸化作用のある野菜をたっぷり摂って、免疫力を強化しましょう。



◆栄養価 (1人分)

エネルギー	: 285 kcal
たんぱく質	: 10.8 g
脂質	: 17.0 g
炭水化物	: 24.3 g
塩分	: 1.9 g