



YOUTEI BRAND BEANS



巻頭特集
ようていこの豆

いもだけじゃないよ、
豆もあるんです。



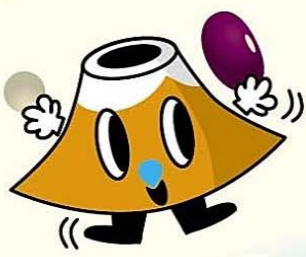
小豆の圃場

豆の仲間(マメ科植物)の種類は、世界全体でおよそ1万8千種に及び、植物の中ではキク科、ラン科に続く3番目に大きなグループを形成しています。その分布は、熱帯から亜寒帯、湿润地域から乾燥地域、また、海浜から高山に至るまで広く世界各地に及び、姿・形も一年生の「草」から多年生で数十メートルにもなる「木」まで非常に変異に富んでいます。

世界のマメ科植物の内、食用として経済的に重要なものとして、約70種程度があります。これらの食用豆類には、完熟子実を「豆」として利用するもののほか、若い莢や子実、莖葉等を利用するものがあり、さらに伝統的加工食品の原料となるものもあります。

豆類には、地力を高める働きと畑作農業における輪作を支える働きがあります。豆類の根に存在する根粒菌は、空気中の窒素をアンモニアに変換して、植物の生育に欠かせない窒素を土壌に蓄積して地力を高めます。また、畑作では、同じ畑で同じ作物を連続して栽培すると、土壌伝染性病害虫の多発や地力の低下等により収量・品質が低下する「連作障害」が発生します。このため、畑作物の安定的な生産には複数の異なる作物を合理的な一定の順序に従って繰り返し栽培していく「輪作体系」の確立が極めて重要です。JAようてい管内でも、小豆・大豆等の豆類は、馬鈴薯、小麦、てん菜等とともに、輪作を構成する基幹作物として農業生産を維持していく上で不可欠な作物となっています。

JAようていは いもだけじゃないよ



豆もあるんです。



豆歳時記

豆歳時記



5月 大豆の播種



7月 小豆の圃場



10月 大豆の収穫



10月 小豆のお積み

ようていの豆はどこに行くの？

組合員さんが生産した豆は、JAで集荷したのちホクレン経由で流通し、「北海道産」の豆として、豆腐や味噌、餡子の原料になったり、スーパーなどで販売されています。



JAようていで獲れる

豆の種類

豆はインゲン属、ササゲ属、エンドウ属、ダイズ属、ラッカセイ属、ソラマメ属などに大別されるよ。
JAようていで生産される豆には、「インゲン」「きぬさや」「スナップえんどう」もあるけどこれらは「青果物(野菜)」扱いとされているので、今回は「豆類」扱いとして生産されているものを紹介するよ！



炭水化物グループの豆

あずき、ささげ、いんげんまめ、花豆、えんどう、そらまめ、レンズ豆等がこのグループに属しており、乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物です。健康維持やダイエットに最適な「低脂肪・高たんぱく」食品ということが出来ます。



小豆 和名:アズキ

50%以上が炭水化物で、たんぱく質も20%と多く「低脂肪高たんぱく食品」として、昔から健康維持に役立ってきました。また、玄米に近い量のビタミンB1を含むと言われており疲労回復、肩こり、筋肉痛、だるさ、夏バテなどに効果があるとされています。さらには、食物繊維も17%と合わせて豊富で、まさに健康と美容にもってこいの食品と言えます。主に餡や和菓子などに使われます。お汁粉やぜんざいもあるよ。

作付面積:1,899.9ha 作付戸数:530戸

脂質主体グループの豆

大豆及び落花生がこのグループに属しています。大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界的に広く利用されています。また、炭水化物含有率は約30%で、炭水化物グループの半分程度です。



大豆 和名:ダイズ

約20%が脂質で、たんぱく質も35%と非常に高く「畑の肉」と呼ばれるのはこのためです。また、このたんぱく質は必須アミノ酸がほぼ動物性たんぱく質に近く、脂質はリノール酸を多く含む体に良い脂肪で、特に中年以降の方には肉よりも摂っていただきたい豆です。大豆の食べ方は…醤油や味噌、豆腐の原料がメジャーですが、暗い所で発芽させるとモヤシになり、未熟な大豆を枝ごと収穫し茹でると枝豆、煎って粉にするとききな粉になります。
※リノール酸:体内では作れない必須脂肪酸の一つでコレステロールを下げる効果があります。

作付面積:969.3ha 作付戸数:314戸



黒大豆 和名:クロマメ

大豆の品種のひとつで、黒大豆(くろだいず)、ぶどう豆とも呼びます。種皮にアントシアニン系の色素を含むため、外見が黒色になります。栄養的には通常の大豆とほぼ同じです。お節料理に欠かせない煮豆になります。
※アントシアニン:植物界に広くある色素で、果実や花の赤、青、紫を示す水溶性色素の総称です。

作付面積:179.0ha 作付戸数:49戸



小さな豆に秘められた大きな力 毎日の食事に取り入れてパワーアップじゃ！

YOUTEI BRAND BEANS

豆には炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が、バランス良く含まれています。品種によって栄養素の含有量は異なりますが、最近注目されている成分も凝縮されている食品です。

豆の栄養

食物繊維 豆類の食物繊維の大部分は不溶性です。また、豆の種類によっては、ゆでると食物繊維の重量が乾燥豆の時より大幅に増加するものがあります。例えば、あずき、いんげんまめ、ひよこまめ等では1.5~1.6倍にもなります。

サポニン サポニンは、強い抗酸化作用を持っており、動脈硬化の原因となる過酸化脂質の生成を抑制し、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させたり、脂肪の代謝を促進する機能があると言われてます。豆をゆでた時に浮き出てくるアクは、洗み、苦み、えぐみのもとになるため取り除きますが、実はこの中にサポニンが多く含まれています。

ポリフェノール ポリフェノールは、植物では色素、苦み成分等として含まれています。豆の持つ多彩な色のうち、赤、紫、黒色等はアントシアニン系色素、褐色、クリーム色等はフラボノイド系色素によるもので、これらはいずれもポリフェノールに属する物質です。これは、強い抗酸化作用を持っているため、健康に様々な悪影響を及ぼす活性酸素を除去し、動脈硬化や心臓病の予防、免疫力の増強、抗アレルギー作用、血管の保護、発がん物質の活性化抑制等の効果があると言われてます。

豆のQ&A

豆の戻し方

Q 豆も洗うの？

A 割れた豆や虫食い豆等を取り除き、たっぷりの水でざっとかき混ぜて洗います(水を取り替えて2~3回繰り返します)。水面に浮く豆は取り除きます。

Q 浸す時の水の量は？

A 豆の4倍程度が目安です。

Q 浸しておく時間は？

A あずきは直接ゆでるのがお薦め、それ以外の豆は6時間程です。

豆の茹で方

Q 下茹での手順は？

A ①鍋に豆と水を入れ、火にかけ一度煮立った段階で、鍋の中身をざるにあけ、茹で汁を捨てます。
②豆だけを鍋に戻し、また水を入れて中火にかけ、煮立ったら差し水をし、再び煮立ったら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。
③その後、弱火にして落とし蓋をし、適宜差し水を差しながら、指で押してつぶれる程度軟らかくなるまで茹で上げます。

Q どん鍋がいいの？

A 厚手でやや深めのお薦めです。

Q 水の量は？

A 乾燥豆の4~6倍程度が目安です。

Q 差し水はなぜ必要？

A 豆を均一に軟らかくふくらと茹でるためです。

Q 落とし蓋の理由は？

A 煮くずれ、水分蒸発を防ぐためです。

Q 茹で時間と茹で上がりの判断は？

A 45~70分程度、指先で押してつぶればOK。

Q 甘味付けのポイントは？

A 砂糖を2~3回に分けて加えます。

Q 茹でた豆の保存方法は？

A 冷蔵保存の場合、夏は2~3日以内、冬でも5~6日以内が目途です。下茹でした豆を長期保存したい時は小分けしてフリーザーパックに入れて冷凍庫で保存します。保存期間は1ヵ月程度。



夏に欠かせない！ 枝豆の美味しい茹で方

- ① 枝付の場合はキッチンばさみでさやを切り離し、さやの両端を少し切ってザルに入れざっと水洗いします。【端を切るのは塩味を豆に染み込ませるため。また豆の形も良く茹で上がる】
- ② 大きめのポウルに入れて塩(枝豆500gに対して大さじ1)を振って両手でこすり合わせるようにして、表面の細かいうぶ毛を取り除きます。【塩もみすることで、枝豆の緑がより鮮やかになり、口当たりも良くなる】
- ③ 塩を洗い流して熱湯で10分ほど茹で、好みの固さに茹でます。
- ④ 茹で上がった後手早くざるに上げ、熱いうちに塩を一つまみ入れて軽くまぶし、そのまま冷まします。【水にはさらさない。豆のうま味が溶け出してしまふ】

豆をおいしく茹でるコツを伝授しちゃおう



2012年は 国際協同組合年です。

未来が見えない今、
もう一度振り返って
考えてみようよ!



2012
国際協同組合年

国際協同組合年(IYC) スローガン(英文)
Co-operative enterprises build a better world
協同組合がよりよい社会を築きます

協同組合とは

2012年は国際協同組合年です。これを機にJAグループではお互いがお互いを支え合い、励まし合い、助け合うという「協同の力」をご理解いただけるよう、さらなる社会貢献に向けた活動を展開していきます。そこでJAについて理解を深めていただけるよう、JAに関する基礎知識をご紹介しますと思います。

JAとは、Japan Agricultural Co-operativesの略で、「日本の農業協同組合」という意味です。1992年に、より多くの人に親しんでもらえるようにJAという愛称がつけました。

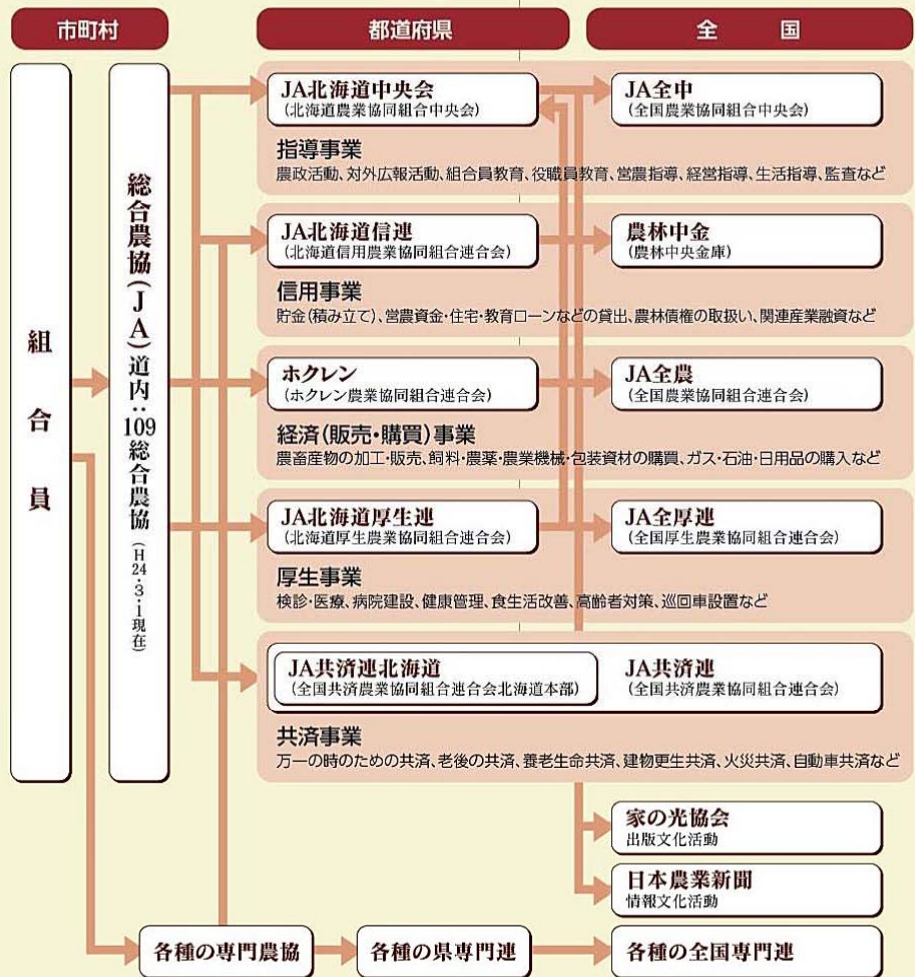
JA(農業協同組合)は、人々が連帯し助け合う「相互扶助」の精神のもとに、組合員農家の農業経営と生活を守り、より良い地域社会を築くことを目的としてつくられた協同組合です。

JAが一番大切にしているのは、いうまでもなく農業です。農地、農村の暮らしや環境を維持し、日ごろ口にする食料を生み出す農業の生産力を高め、農業所得を向上させ、地域の農業を発展させることは重要な役割です。

この目的を実現するために、JAは販売事業・購買事業・信用事業・共済事業・厚生事業などいろいろな事業を営んでいます。また組織運動により事業効率を高め、協同の有利性を発揮するために、より広い地域を事業区域とするJA連合会や事業ごとに連合組織をつくって事業を行っています。

協同組合は、組合員の助け合い(共助)組織

いつの時代も困難な課題があり
「協同」で解決を模索してきた



	協同組合	株式会社
目的	組合員の生産と生活を守り向上させること(非営利目的)	利潤の追求(営利目的)
根拠法	〇〇協同組合法	会社法
出資者	組合員	株主
事業の対象(利用者)	組合員	不特定
運営者	組合員(その代表者)	株主代理人としての経営者
議決の方法	1人1票 (平等に議決権、民主的運営)	1株1票 (株式を多く持つ人が有利)