

北スポだより 2021

令和3年 1月号

No.105
熊倉 佑希

あけましておめでとうございます。こちらに勤め5か月、いつの間にか年が明けました。
今年も気を引き締めていきます。よろしくお願いいたします。

冬場になると良く食べるおやつの中にお汁粉があります。
和菓子が好きなので、つぶあんでもこしあんでもよく食べるのですが気になったので調べてみました。

小豆でなぜ「あずき」

あの赤い豆をあずきと呼ぶ由来は

- ① 江戸時代『赤色』の『あ』と早く軟らかくなる意味の『つき』『ずき』が合わさって『あずき』説
- ② 『あず』『あづ』が崩れやすいを指す言葉で、煮崩れしやすいという意味で『あずき』と呼んだ説などいくつかあります。

漢字の由来は大豆より小さい豆だったので『小豆』(しょうず)。それを『あずき』と読むようになったそうです。
地域によっては今でも「しょうず」と呼ぶところもあるそうです。

小豆の赤は魔除け

小豆の赤色が太陽・火・血などの生命を象徴するものと考えられていたので魔除けの力があると信じられていました。そのため祝いの席で用いられてきました。

魔除け的な理由だけではなく古来の中国では煮汁が解毒剤として、日本でも薬として用いられていました。

お汁粉とぜんざいの違い



関東

- 汁気のあるもの全般がお汁粉
 - こしあんの御膳汁粉
 - つぶあんの田舎汁粉
- 汁気がない餅に餡を添えたものがぜんざい

関西

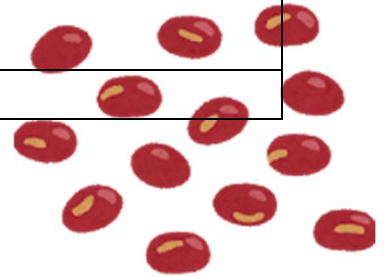
- こしあんを使った汁気のあるものがお汁粉
- つぶあんを使った汁気のあるものがぜんざい
- 汁気がないものが亀山や金時

関東と関西の違いも面白いですね。ちなみに私はつぶあんを使ったお汁粉が好きです。

小豆に含まれる成分と効果

	効果
ビ タ ミ ン B	炭水化物の代謝のサポート、冷え性改善、疲労回復(乳酸の代謝を促しエネルギーの変換)
カ リ ウ ム	高血圧予防(増えすぎた塩分を体外へ排出)
サ ポ ニ ン	外皮に含有。 コレステロール低下 コレステロール・中性脂肪の増加を防ぐ 血糖値を抑え血流をよくする 利尿作用を促進しむくみを防ぐ 二日酔い対策(アセトアルデヒドの分解サポート)
抗酸化作用の強い ポリフェノール	アンチエイジング(老化の原因である活性酸素の消去) ※赤ワインより多く含まれています※ (赤ワイン:200~300mg/100ml、小豆:300~600mg)
食 物 繊 維	便秘解消 不溶性食物繊維が多い→茹でると5倍に
鉄 分	貧血予防

女性に嬉しい効果だけでなく、健康維持にも役立つような効果が多いですね。



温熱効果の高い小豆

美味しく食べるだけでなく、小豆そのものも有効活用できます。

水分の多い小豆は熱を加えることで温熱効果が出ます。水分が多いので温められた小豆からは天然の蒸気が発生します。蒸気を伴った温熱はじんわりと温かく、保温効果が長く持続されるのでホッカイロにも用いられてるようです。

保温効果だけかと思いきや温めていない小豆には冷感効果もあるらしく夏場の利用にも役立つそうです。水分が多いからこそその大活躍ですね。

今回簡単に調べてみましたが、思っていたより小豆が体に良いものであることに驚きました。

寒さはこれからが本格的になるとは思いますが、小豆効果で体の中も外も温かく健康に過ごしていきましょう。

余談ですが、私がよく作る簡単お汁粉はあずきバー(ファミリーパックなら2本)をレンジで3分ほど温めてから雪見だいいふく(こちらファミリーパックの少し小ぶりのもの)を浮かべて食べます。以前TVで紹介されてたレシピですが結構贅沢感があります。試してみてください。

引用資料：井村屋HP <http://www.imuraya.co.jp> より『あずきについて』

その他検索 word：あずき カイロ