



皆さん、あけましておめでとうございます。今回のテーマは冬に食べる機会が多い「あずき」。

意外と知らないあずきの **マメ** 知識をご紹介します。

どうして行事の時に食べるの？

小豆の赤い色はその昔太陽の赤や炎の赤など魔よけの効果があると
言われ、様々な行事で赤飯やおはぎが出されるようになりました。

「あずき」と「おぐら」は別のもの？

あずきよりも大粒でつぶれにくいものを「大納言」と呼び、そこから
作ったあんを俗に「おぐらあん」という。

「ささげ」はあずきじゃない！？

「ささげ」は一見あずきに似ているが、違う植物であずきよりも煮崩
れしにくいいため、昔から赤飯にはささげが使われてきた。

あずきに 多く含まれる栄養素

食物繊維

・ 便通を改善する食物繊維が豊富に含まれている。

鉄分

・ 血液のもとになる鉄分が豊富に含まれるため貧血予防に有効。

カリウム

・ むくみ予防、高血圧予防に有効。

サポニン

・ 血液をサラサラにするサポニンという成分により血流改善
することで冷え性予防に有効。

赤飯おやき

栄養量（一人分）
エネルギー：約500kcal
たんぱく質：約8.4g
食物繊維：5.2g
塩分：約0.8g

【材料】

- ・ 赤飯 150g
- ・ あんこ 50g
- ・ ごま油 少々
- ・ 黒ゴマ 少々
- ・ 片栗粉 10g

【作り方】

- ①赤飯をスプーンで軽く潰し、薄く広げたところにあんこをのせて丸く包む。
- ②表面に黒ゴマをまぶし、片栗粉を薄く全体に付ける。
- ③強火で熱したフライパンにごま油をひき、フライ返しで押さえつけながら焼き目が付くまで焼いたら完成。

レシピ参照 [赤飯おやき（ゆであずき）](#) | レシピ | 井村屋株式会社 (imuraya.co.jp)



エネルギー、糖質が多くなるため体重や血糖値が気になる方は主治医・管理栄養士に相談の上召し上がってください。

ホームページでも
ご覧になれます



この記事に関する問い合わせは
栄養部（3202）まで