

まめ

## 【いろいろな豆】

どんな豆まめ たを食べているのかな？



「色・大きさ」だけでなく、  
「味・やわらかさ」もちがうよ。

日本でよく食べられている豆にほん た まめ



### だいず

なつとう  
納豆、みそ、しょうゆ…  
日本人がたくさん食べて  
いる豆。



### あずき

せきはん  
お赤飯、おしろこ、あんぱん  
に使われている豆。



### きんときまめ

あまなつとう、煮豆にする。  
ゆでてサラダにもいれるよ。



### えんどう

みどり あかちやしく しろ  
緑、赤茶色、白がある。  
みつ豆、豆大福に使う、  
熟す前がグリーンピースだよ。



### とらまめ

トラのようなもようがある。  
「煮豆の王様」とよばれる  
ほど、やわらかくておいしい。



### べにばないんげん

はな まめ おお  
花も豆も大きい。むらさき  
花豆と 白花豆がある。  
あまなつとう、煮豆にする。



### おおふくまめ

しろ まめ ま しろ うつく  
白インゲン豆。真っ白で美  
しく、おせち料理の「まめき  
んとん」する。



### そらまめ

わか まめ  
若い豆は、ゆでておいしい。  
さやが空を向いてなるの「そら  
まめ」という。



### らっかせい

はな さ さき つち  
花が咲いたあと、先っぽが土  
にもぐって、土の中で大きくな  
る。みんな大好き、ピーナッツ  
だね。



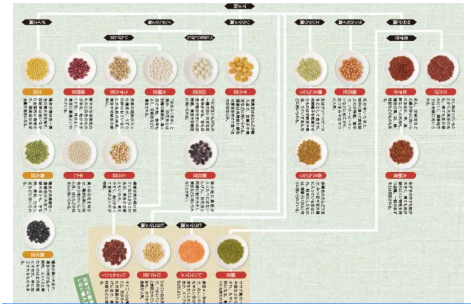
### レンズまめ

み かたち  
よこから見るとレンズの形。  
がいこく つく  
外国で作られる。スープや  
カレーに入れるよ。



### ひよこまめ

スープやサラダに入れる  
つぶしてコロッケにもする。  
がいこく つく  
外国で作られている。



にほん う まめ  
★日本で売られている豆たち  
しゅるい いじょう  
20種類以上あるぞ!!

のぞいてごらん、たのしい豆たちの世界



にほんまめるいきようかい  
日本豆類協会さんのホームページ、  
まめはかせ  
アナタも「豆博士」になろう!!

どうが かみ  
【ひだり】動画やデジタル紙しばい  
【みぎ】レシピをみて、おやこで料理



## 【わかったこと】

- ◇日本人は、さまざまな種類の豆を食べている。
- ◇外国でしか作っていない種類もある。
- ◆「煮る、ゆでる、あんこにする」だけでなくグラタン、ケーキ、コロッケなど、いろいろな料理に豆を使ってみよう。

にほんまめるいきようかい  
【参考】日本豆類協会 HP  
のうりんすいさんしょう  
農林水産省 HP