

まめ
【いろいろな豆】まめ た
どんな豆を食べているのかな?

いろ
「色・大きさ」だけでなく、
あじ
「味・やわらかさ」もちがうよ。

にほん た
日本でよく食べられている豆

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。

せきはん
お赤飯、おしるこ、あんぱん
つかまめ
に使われている豆。

にまめ
あまなっとう、煮豆にする。
ゆでてサラダにもいれるよ。



みどり
緑、赤茶色、白がある。
まめ
みつ豆、豆大福に使う。
じゆく
熟す前がグリーンピースだよ。

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

はな
花も豆も大きい。むらさき
はなまめ
花豆と白花豆がある。
にまめ
あまなっとう、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 さき 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
しゆるい 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



にほんまめるいきょうかい
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!!

【ひだり】どうが
動画やデジタル紙しばい
【みぎ】かみ
レシピを見て、おやこで料理
りょうり

親子で豆料理



【わかったこと】

にほんじん
◇日本人は、さまざまな種類の豆を食べている。

がいこく つく
◇外国でしか作っていない種類もある。

に
◆「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、
りょうり まめ つか
いろいろな料理に豆を使ってみよう。

にほんまめるいきょうかい
【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