

## 研究ノート

### 地域食材の有効活用

#### — 笠岡市大島の「ぶんず」 —

### Cooking Methods Using Local Food

#### — “Bunnzu” in Oshima, Kasaoka city —

藤井 久美子<sup>1)</sup>

Kumiko Fujii

キーワード：地域食材，ぶんず（りょくとう），調理法

Key words：local food, bunnzu (mung beans), cooking methods

**要旨**：岡山県南西部に位置する笠岡市大島地域では、かつてぶんずが栽培され、ぶんず粥やぶんず汁、ぶんずうどん（麺）として食されていた。近年、その栽培は極めて少なくなり、食習慣も消えつつある。地域の特徴的な食材の一つとしてぶんずに注目し、その食文化を伝承して地域ブランドに活用されることを目的として、現代の若年層にもなじみやすい調理法を提案するとともに、特有の緑色を活かす下処理法を検討した。

#### 緒言

農業人口の減少，輸入食品の増加，食の外部化，核家族化，飽食の時代となった現代，先人の知恵が凝集した食べ物，すなわち郷土の料理を家庭で作る機会が減り，伝統的な地域の料理が親から子へ伝承されない傾向が指摘されている<sup>1)</sup>。身近な例として岡山県笠岡市大島地域では，ぶんず（図1）という地域食材の食し方が消えつつあり，地元ではその復活を考えている状況もある。ぶんずは笠岡地域での呼称であり，一般的な食品名は緑豆（りょくとう *Vigna radiate*）である<sup>2)</sup>。また，やえなりともいわれ，原産は東洋であり，現在日本での栽培はわずかで，ほとんどが中国，タイ，ミャンマーから輸入しており，はるさめ（豆めん：とうめん）やもやしの原料として使用されている<sup>2)</sup>。



図1 ぶんず

<sup>1)</sup> 山陽学園大学総合人間学部生活心理学科

日本のはるさめはじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料としており、緑豆から作るものは中国などからの輸入品で豆めん<sup>3)</sup>、中国はるさめなどと呼ばれる<sup>4)</sup>。もやしの原料としてはブラックマッペなどに比べると風味が優れているといわれ<sup>2)</sup>、最も出回り量が多い<sup>5)</sup>とされる。しかし豆としての家庭調理法では、中華風煮物の緑豆おかゆや緑豆しるこ、沖縄郷土料理のアマガシ<sup>3)</sup>などが見られる程度である。

そこで地域食材としてぶんずに注目し、その知識を次世代に伝承すること、伝統的な食べ方を引き継ぎながら若年層の嗜好に合うものに発展させること、それらが地域の特色の一つとして活用されることを目的として本研究を行った。

## 方法

### 1. 文献調査

「日本の食生活全集 33 聞き書 岡山の食事」<sup>6)</sup>、「岡山の郷土料理 365 選」<sup>7)</sup>から岡山県のぶんずの代表的な調理法などをまとめた。

### 2. 聞き取り調査

2015年2月17日および2016年2月12日に岡山県笠岡市大島地域において、NPO法人大島まちづくり協議会主催「ふれあいサロン」の栄養士、栄養委員9名（60～70代）を対象に、この地域で特徴的な食材やその食べ方について聞き取りを行った。

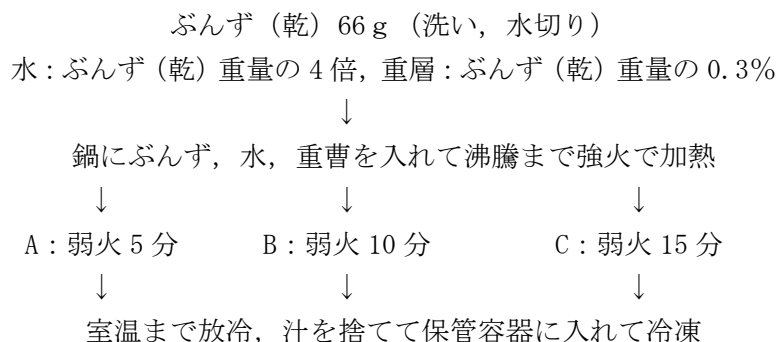
### 3. ぶんずの試作調理および下処理実験

文献調査、聞き取り調査をもとに若年層の嗜好に合う調理法を検討した。また試作調理から明らかになった課題（ぶんずの硬さ、色の調整）について、実験を行った。

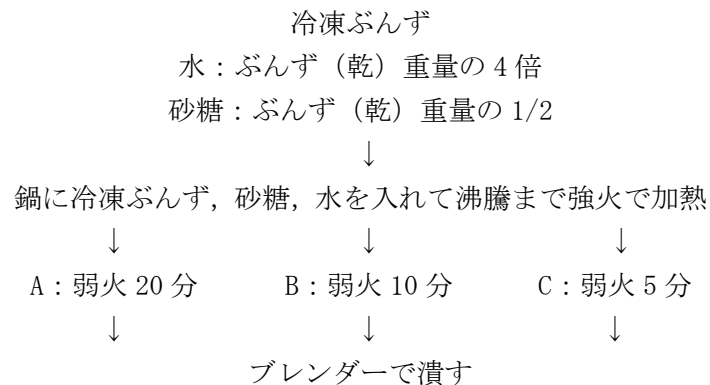
#### 1) 方法1

重曹を加えることによってぶんずを短時間の加熱で軟化させ、鮮やかな緑色を保つことができるのではないかと考えた。また、色を保持し、十分な軟化が得られる加熱時間を確認するため、3区（5分、10分、15分）を設定した。さらに加熱後冷凍することにより、解凍時に組織が壊され、ぶんずがよりやわらかくなることを想定した。

以下に示したように、加熱時間が異なる3種（A, B, C）を冷凍保存した。

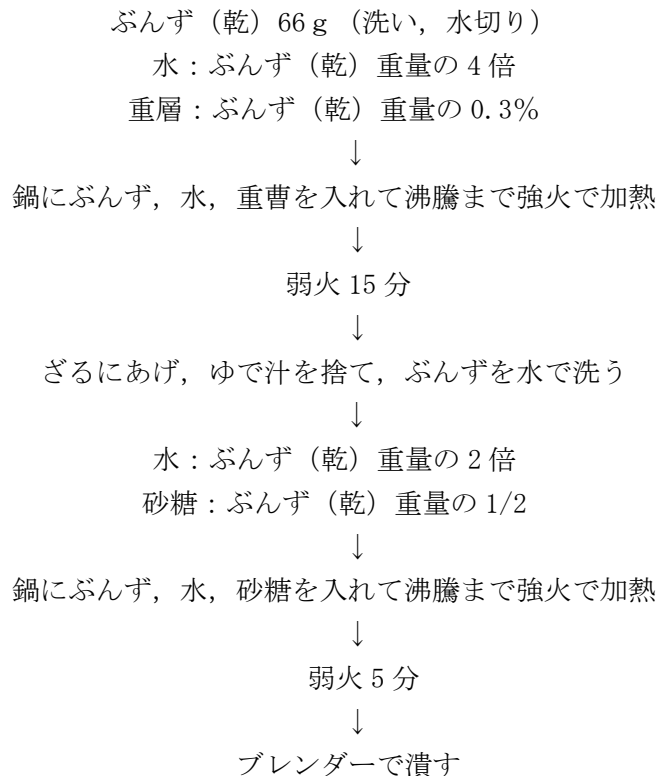


次に、以下に示したように、冷凍後の加熱および調味を行った。サンプル A, B, C の冷凍後の加熱時間は、ぶんずの軟化状態を確認してそれぞれ設定した。



## 2) 方法2

以下に示したようにぶんずに重曹を加えてゆでた後，ゆで水を除き調味，加熱を行った。



## 結果および考察

### 1. 文献情報

「日本の食生活全集 33 聞き書 岡山の食事」<sup>6)</sup>では岡山県南部平野・丘陵地帯の食にぶんずがゆ，瀬戸内沿岸・島しょの食にうわ（緑豆）がゆ，にゅうめん（うどんやそうめん）に甘いあん汁をかけたものが見られた。また「岡山の郷土料理 365 選」<sup>7)</sup>では岡山県笠岡市大島地域に「文豆（ぶんどう）がゆ」「ぶんずうどん」が記されていた。それによると「ぶんどうは県南部で多く栽培され，主にもやしの原料とする，ぶんず，ぶんど，ばぶと呼び，一般にはぶんどうあずきが通称。あずきより香りが良くぜんざいにもする。文豆を炊いてその中に米を入れて粥にすると香ばしさに誘われ食が進む。」<sup>7)</sup>とされている。

一方、「ぶんずうどんはぶんずを粉に挽き、小麦粉と卵白を加えて麺を作るもので、なめらかな舌触りでつるりとしたのと越しと香りが良く、普通のうどんの比ではない。夏場に食が進まないときでも抵抗なく受け入れられ、栄養価が高い。」<sup>7)</sup>とされている。

ぶんずの主成分は炭水化物とたんぱく質で、あずきと似ており、粥やあん（ぜんざい、しるこ）などへの使用法も似ている。そこで日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）<sup>8)</sup> から特徴的な成分値を比較した（表 1）。

表 1 ぶんずとあずきの比較

(全粒, 乾 可食部 100 g あたり)

	ぶんず (りよくとう)	あずき
エネルギー(kcal)	354	339
たんぱく質(g)	25.1	20.3
脂質(g)	1.5	2.2
炭水化物(g)	59.1	58.7
カルシウム(mg)	100	75
鉄(mg)	5.9	5.4
亜鉛(mg)	4.0	2.3
$\beta$ -カロテン当量( $\mu$ g)	150	7.0
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.70	0.45
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.22	0.16
ビタミン B <sub>6</sub> (mg)	0.52	0.39
葉酸( $\mu$ g)	460	130
食物繊維総量(g)	14.6	17.8

ぶんずは、あずきに比べてたんぱく質、カルシウム、鉄、亜鉛、 $\beta$ -カロテン、ビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン B<sub>2</sub>、ビタミン B<sub>6</sub>、葉酸などが多く含まれている。特に多い $\beta$ -カロテンは、体内でビタミン A としてストレス対抗や目の神経に働く成分である。また亜鉛は近年、食生活の洋風化傾向が強い若者に不足しがちな成分であり、味覚音痴が指摘されている。ビタミン B 群の B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、葉酸は主に疲労回復に働き、カルシウムは骨や歯の構成要素としてだけでなく、体の生理機能を調整し心を安定させる働きがある。

このようにぶんずは健康的な食生活に必要な栄養成分を、あずきより多く含んでいる。しかし現在、ぶんずの生産は国内ではあまり行われておらず国産は入手困難であり、市販されているものは中国産が多い状況である。

## 2. 聞き取り調査

ぶんずは畑作地帯である大島地域ではかつてよく作られていた。傾斜地の流れ止めや農地保全、雑草に勝つ、土地を豊かにしてくれるなどの理由から栽培されていた。ぶんずの収穫は、夏から秋にかけての長期に渡る。また朝露がついている時でないときやがはじめて豆が散ってしまうので、早朝から作業をしなければならないという労力がかかるなどの理由から、「婆ごろし」と言われ、作られなくなった。さらにあずきや砂糖を入手しやすく

なったことも、ぶんずを食べなくなったことに影響していると考えられた。

ぶんず汁（しるこ）は、砂糖が少なくてもぶんずの味が良いので美味しいため、よく食べられていた。かつて地元のホテルではぶんず汁が甘味として提供されていた。現在、大島地域では作り続けている方がごく少数あり、NPO 法人大島まちづくり協議会では種豆を分けてもらい、国産種の栽培復活を試みている。

### 3. ぶんずの試作調理および下処理法

ぶんずの調理法を試す中で、課題が明らかになった。ぶんずの皮は鮮やかな緑色であるが、加熱調理後のぶんず汁では褐色になる。あずきのぜんざいやしるこに慣れている学生には、ぶんず汁の色は好ましくない色という印象が強いようであった。しかし加熱時間を短くすると、豆は硬い。この課題を解決するために、ぶんずの下処理法を検討した。

#### 1) 方法 1

沸騰後の加熱時間 5 分、10 分、15 分における、ぶんずとゆで汁の状態を、図 14～22 に示した。加熱時間が長くなるに連れ、ゆで汁が茶色に濁った。ぶんずに関しては、加熱時間による色の変化は大きくは見られなかった。



図 14 沸騰後 5 分加熱の  
ゆで汁とぶんず

図 15 沸騰後 10 分加熱の  
ゆで汁とぶんず

図 16 沸騰後 15 分加熱の  
ゆで汁とぶんず



図 17 沸騰後 5 分加熱の  
ゆで汁

図 18 沸騰後 10 分加熱の  
ゆで汁

図 19 沸騰後 15 分加熱の  
ゆで汁



図 20 沸騰後 5 分加熱の  
ぶんず

図 21 沸騰後 10 分加熱の  
ぶんず

図 22 沸騰後 15 分加熱の  
ぶんず

図 20～22 のぶんずを冷凍後、調味加熱した結果（図 23～25）および、それぞれをブレンダーで粉砕した結果（図 26～28）を示す。調味加熱後のぶんずは、皮が胚乳から分離していた。皮は鮮やかな緑色であったが、ブレンダーで粉砕するとに灰色に近い緑色になった。また冷凍前と冷凍後の合計加熱時間は、冷凍しない場合の加熱時間に比べて短縮はできなかった。

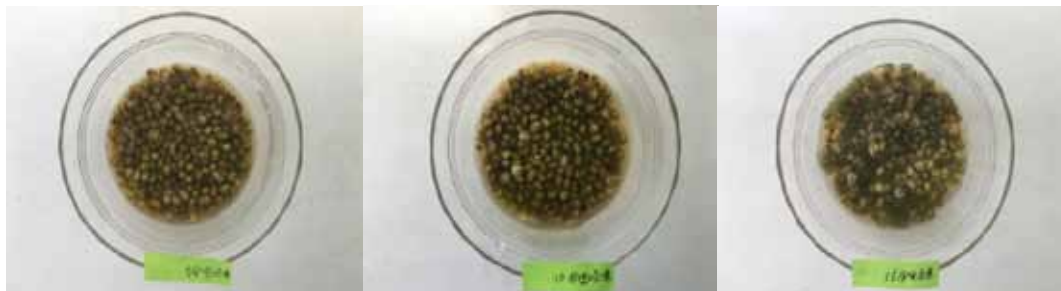


図 23 調味加熱 20 分の  
ぶんずと汁

図 24 調味加熱 10 分の  
ぶんずと汁

図 25 調味加熱 5 分の  
ぶんずと汁



図 26 調味加熱 20 分後  
粉砕したぶんずあん

図 27 調味加熱 10 分後  
粉砕したぶんずあん

図 28 調味加熱 5 分後  
粉砕したぶんずあん

## 2) 方法 2

方法 1 では、ぶんずの軟化に対して冷凍の効果（加熱時間の短縮）は見られなかった。また、皮は緑色を保持しているが、ゆで汁が褐色化していた。この結果をもとに、ぶんずに重曹を加えて加熱した後、褐色化したゆで汁を捨て、ぶんずを水洗い後、砂糖と水を加えて加熱した。その結果、ぶんずの鮮やかな緑色を保持するとともに、やわらかくすることができた（図 29, 30）。



図 29 ゆで汁を除き、水洗い後  
調味加熱したぶんずと汁



図 30 ゆで汁を除き、水洗い後  
調味加熱して粉砕したぶんずあん

以上の結果から、ぶんずの緑色を活かした下処理法を、現代の若年層にもなじみやすい調理法として考案したレシピに反映したいと考える。それは伝統的なぶんず汁にココナッツミルクを合わせたもの (図 31)、ぶんず汁をアイスクリーム様にしたもの、また甘味のみならず主食や副食への利用法として、ぶんずピラフ、ぶんずもち、ぶんず五平餅、ぶんずあんかけなどである。



図 31 ぶんず粒あん  
ココナッツミルクがけ

### 結言

豆類は日本型食生活の基幹をなすものの一つであった<sup>9)</sup>。様々な豆が、ある時は主食の補いとして米に混ぜて食され、本研究で取り上げたぶんずも粉にして小麦粉と合わせ、ぶんずうどん (麺) が作られていた<sup>7)</sup>。煮豆として、甘味としても生活の節々に楽しまれていたと推察する。近年の食生活では豆類の摂取量は少なくなり、特に乾物としての豆は市販されている種類も限られ、その産地も、大豆をはじめとして海外からの輸入が多くを占める。大学生の声では「粒が苦手」と聞かれ、著者の先行研究と同様に幼い頃から豆に接する食習慣ではなかったと考えられた。またぶんず汁についても、色とともに粒感に抵抗感が見られ、脂肪分も合わせたなめらかで濃厚な甘味に慣れ親しんでいる味覚では、豆の素朴なおいしさを感じにくくなっていると考えられた。本研究では、そのような若年層にも受け入れやすい調理法と、豆色を活かした下処理法を提示した。これを基に、身近な地域食材の味覚を見失わないように受け継ぎ、新たな食し方も見つけて発展させていきたいと考える。

### 引用文献

- 1) 日本調理科学会 次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理研究委員会：平成 26 年度「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」聞き書き調査報告書，3，2015.
- 2) 森雅央：新編 日本食品事典，医歯薬出版（東京），149，1998.
- 3) 荻田守：材料料理大事典，学習研究社（東京），269，1988.
- 4) 新しい食生活を考える会：新ビジュアル食品成分表新訂第二版，大修館書店（東京），29，2016.
- 5) 前掲 4)，83
- 6) 「日本の食生活全集 岡山」編集委員会：日本の食生活全集 33 聞き書 岡山の食事，農山漁村文化協会（東京），1985.
- 7) 山陽新聞社出版局：岡山の郷土料理 365 選，山陽新聞社（岡山），54-55，1980.
- 8) 前掲 4)，34-35，42-43
- 9) 相馬暁編著：21 世紀の健康づくり 豆類百科，日本豆類基金協会（東京），71-72