

小豆の魅力を生かしたお菓子・水ようかん

—赤い色に秘められた力—

冬の風物詩 水ようかん：輪島では水ようかんを冬に食べます。お正月には家族でコタツに入り冷たい水ようかんを食べる習慣があります。寒い時期はようかんが長持ちします。輪島塗りの折に流し固めたものを各家庭で買い食べました。最近ではプラスチックのパックに入れて売られています。

講師：杉平菓子店 杉平 淳一 氏

目的：地域の食文化について関心をもつ。

地域の食材の意義を理解するとともに、地域の食材を生かした調理に関する基礎的、基本的な知識を身につける。

*水ようかんを家で作ってみましょう（簡単栄養士のレシピ）

（材約4人分）

（作り方）

粉寒天	2 g	1	鍋に水と粉寒天を入れてまぜる
あんこ	200 g 砂糖入又は粒あん	2	火にかけて煮溶かす、砂糖を入れる
水	200 g	3	あんを入れてとがす
砂糖	20 g	4	塩を少々を入れる
荒塩	耳かき1程	5	型に流し入れて冷ます

「日本人と赤、小豆の使われ方」

1 縄文時代

- ・赤い漆を^{まよ}魔除けとして使用。ベンガラ（酸化第二鉄）、辰砂^{しんしゃ たんさ}＝丹砂（硫化水銀）などで赤くした
赤は火の色、血の色、太陽の色、毎日昇る太陽が復活再生のシンボルだった
- ・赤米を食べていた
- ・赤い色が出る小豆は東南アジアが原産地で日本では古くから栽培されていた
小豆のあ＝赤、ズキ＝崩れやすい、溶けやすいという意味

2 鎌倉時代

- ・赤いご飯の赤飯は邪気^{じゃき}や厄^{やく}をはらうと信じられていた。白米に小豆で赤い色を付け作った
1月15日には小豆かゆを食べた
3月3日、5月5日、9月9日には赤飯を食べた
- ・小豆の^{あずき}効能として^{げねつ}解熱作用、^{こうえん}抗炎作用、^{りによ}利尿作用、^{べんびかいぜん}便秘改善作用があると考えていた

3 江戸時代

- ・サトウキビの伝来で甘い和菓子の発達
- ・小豆で^{あん}餡を作りまんじゅうを作る

4 現在言われてる小豆の成分と効能

- ・高タンパク低脂肪、豊富な鉄分、食物せんい、ビタミンB1
- ・赤い色の成分ポリフェノールの抗酸化作用、サポニンの血糖値抑制作用、^{ちんがい}鎮咳作用
- ・輪島の海の天草、揚浜塩田で塩、能登大納言小豆と砂糖で水ようかんを冬場に食べる
輪島塗りのおりに流して、固める