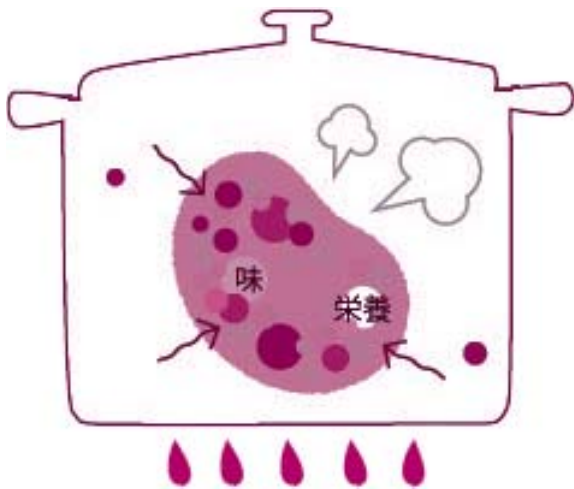


6月4日 蒸し豆の日

兵庫県神戸市に本社がある、蒸し豆・煮豆・昆布佃煮・惣菜などの食品を製造・販売する株式会社マルヤナギ小倉屋が制定した記念日です。「食育月間」の6月に、6と4で「蒸し」と読む語呂合わせから6月4日を「蒸し豆の日」と制定されました。

縄文時代の遺跡から多くの石器・土器とともに小豆が見つかるほど、豆は古くから栽培されていた植物です。古来の東洋医学では、「豆に五色あり、各々、五臓に入る。それ故、よく腎を補し、心を鎮める」といわれ、古くは薬として用いられました。

豆類は、良質のたんぱく質やエネルギー源となる炭水化物をはじめ、ビタミン類を多く含み、現代人に不足しがちなミネラルを豊富に含んでいます。また、注目されるポリフェノールや食物繊維も驚くほど豊富です。



豆は、乾燥させて保存した後、蒸す・ゆでるなど調理して柔らかくして食べます。蒸し豆は、素材そのものの風味や香り、旨みや栄養価を逃がさず、そのまま手軽に食べることができます。サラダのトッピング、煮物やスープなど料理の材料としても幅広く活用できます。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。