

特集

大地の お菓子物語



小さな豆の大きな力

5月30日から6月15日まで、旭川市^{あさひかわ}で開かれる、

「第28回 全国菓子大博覧会・北海道 あさひかわ菓子博2025」は、お菓子好きにとって夢の祭典だ。

北海道の大地は、小麦粉、餅米、甜菜糖^{てんさい}、牛乳、バター、小豆などなど、

多彩な原材料を生み出すお菓子のふるさと。北海道が全国の収穫量^(※)の約94%を占める小豆と、約44%を占める大豆が秘める力をたどって、大地とお菓子の物語を訪ねた。

第28回 全国菓子大博覧会・北海道

あさひかわ菓子博2025

SMILE SWEETS HOKKAIDO

日時 5月30日(金)～6月15日(日)
10:00～18:00(最終日は17:00まで)

会場 道北アークス大雪アリーナ
道の駅 あさひかわ(旭川地場産業振興センター)
旭川市大雪クリスタルホール
(いずれも旭川駅から徒歩約15分)



©菓博北 2025

【入場券】大人／前売券1,200円・当日券1,500円、中学・高校生／前売券1,000円・当日券1,200円、小学生／前売券600円・当日券800円。

小豆の魔法

全国菓子大博覧会は、和菓子を中心に洋菓子やスナック菓子も含めた日本最大級のお菓子の祭典だ。全国から、その地域でしか買えないお菓子が千品以上も集まり、お菓子の包装紙で作られた約十万羽の折り鶴が迎えてくれる。道産原材料を使った菓子博記念スイーツが登場し、地元のグルメも出店する。圧巻は、全国の菓子職人が腕を競う工芸菓子の展示だ。花びらや葉

(写真上)北海道の大地の恵みが豊かな滋味となっており、お菓子の中に生きている。

(※)農林水産省令和5年度産統計による。

文＝北室 かず子
写真＝田淵立幸

北海道では小豆が熟す9月中旬～10月下旬に昼夜の温度差が大きく、高品質の小豆ができる。寒さに弱く、かつては北海道で最も不安定な作物と呼ばれた小豆は、農家の努力、育種や栽培法の進歩で見事に変貌した。



『あずき毒出しスープ』、『「小豆の力」はなぜスゴイ?』、『最強のあずき力』など、加藤さんの著書。煮小豆製法のレシピも紹介されている。



加藤さんは北海道立総合研究機構農業研究本部、豪州クイーンズランド大学などで豆類の品質、加工適性、健康機能性などを研究。現・ホクレン農業協同組合連合会 農産事業本部農産部雑穀課 特任技監。

の一枚二枚をすべてお菓子によって作り上げる匠の世界は、息をのむような美しさ。日本が誇る和菓子の伝統に触れられるのは、一九二一年（明治四十四）に始まったとされる歴史ある菓子博ならはだ。

和菓子になくはない餡の原材料、小豆の健康効果が近年、大いに注目されている。その立役者が、北海道立総合研究機構で長年豆類を研究し、名寄市立大学副学長（栄養学科教授）を務めた加藤 淳博士

（農学）だ。最新の研究成果に基づく著作は大きな反響を呼び、メディアの取材・出演が引きも切らない。加藤さんは「小豆はタンパク質をはじめ栄養の宝庫です。そしてビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化物質のポリフェノールも豊富なんです」と語る。

糖質をエネルギーに変換する際に必要なビタミンB₁は豚肉に匹敵する。脂質の代謝を進め、余分な脂肪の蓄積を抑えてくれるビタミンB₂、タンパク質の分解を司るビタミンB₆も豊富だ。

血液を作る上で必要不可欠な鉄はホウレン草の約二・八倍。カルシウムの量は牛乳に匹敵し、代謝促進や精神の安定に役立つマグネシウム、高血圧の原因となる塩分を排出してくれるカリウムも豊富で、中性脂肪や過酸化脂質の生成を抑えるサポニンも含んでいる。

食物繊維といえばゴボウを思い浮かべるが、小豆の食物繊維はゴボウの約四倍。大腸の動きを活発にして便通を改善してくれるばかりか、発ガン物質などの有毒物質を吸着して除去するデトックス効

果もあるそうだ。腸内のビフィズス菌や乳酸菌の増殖を促して腸内環境を整えることで、免疫機能も向上する。

「米には必須アミノ酸のリシンが少ないのですが、豆類と一緒に食べることでリシンが補われ栄養バランスが整います。ご飯に味噌、醤油、豆腐、納豆などを合わせるのには理にかなった食事です」と加藤さん。大福も、餅米にリシンが補われるパウフードと言える。

さらに「北海道産小豆は赤ワインの一・五〜二倍ものポリフェノールを含んでいます」と加藤さんは言う。ポリフェノールは活性酸素を取り除いてくれる抗酸化物質である。活性酸素は、身体機能の衰え、物忘れ、肌のシミやシワのみならず、動脈硬化やDNAを傷つけて正常な細胞をガン細胞に変える原因にもなる。実験で、マウスの餌に小豆ポリフェノールを混ぜると、悪玉コレステロールが減り、血糖値上昇が緩やかになって値も低く抑えられた。高血圧を発症する特別なラットの最高血圧も抑制された。

小豆のポリフェノールは種皮に



名寄市立大学栄養学科の教授在任時、加藤さんは煮小豆製法によるポリフェノールの変動を解明。加藤さんのもとを巣立った学生たちは食の第一線で活躍している。写真提供＝名寄市立大学

多く含まれており、煮る過程でゆで汁に溶け出すが、完全になくなることはない。また、種皮から溶け出しても、餡に加工するために加熱すると餡粒子に再び吸着されるそうだ。さらには、小豆のアミノ酸と砂糖が結合することで新たな抗酸化物質のメラノイジンも生まれるという。まさに小豆の魔法だ。

とはいえ、溶け出すのはもったいない。加藤さんは十年前から煮小豆製法を提唱している。「餡作りでは雑味を除くためにゆで汁を捨てますが、洋風料理なら雑味はあまり気になりません。煮小豆製法は、

少なめの水で煮て、ゆで汁は捨てず、すべて小豆に吸収させるレシピ。トマト味に合うのでミネストローネを提案しています。煮小豆に足りないビタミンCとベータカロテンをトマトが補うことで完全食になります」。加藤さんが名寄市立大学で指導した学生たちは、豆類の栄養学をしかり身につけて、学校給食、病院、施設など幅広い場で管理栄養士として活躍している。

「つくも4号」に夢託す

冒頭で紹介した「北海道あさひかわ菓子博」に士別市から参加するのが、「つくも4号つくしんぼうの会」の面々だ。リーダーは士別市と合併した旧朝日町で喫茶店「珈琲淹REFINED朝日店」を営む平塚直樹さん。つくも4号



アイデアマンで実行力あふれる平塚さん。道北のカレー店をつなぐラーミーも始めた。スキーはクラウンプライズの上級者で指導員、B級検定員の資格を持ち、大型特殊免許やフォークリフトの操縦免許も有する。



●珈琲淹REFINED 朝日店／士別市朝日町中央3781 ☎090-9088-7382。11:00～14:30、17:00～19:00。水曜定休。

という大豆に大きな夢を託している。平塚さんいわく「二〇〇五年（平成十七）の合併時に千八百人以上いた朝日町の人口は、約二十年で六割にまで減ってしまいました。合併効果を期待していたのに、逆に地域の衰退が進んでしまったんです。このままではいけないと、二〇一七年（平成二十九）に玉砕覚悟で店を開きました」。身体にやさしい



(上)士別市川西地区のつくも4号の畑に立つ三分一さん。2019年撮影。写真提供＝三分一 敬
(右)三分一さんの名が記された、つくも4号の品種登録証(平成31年2月12日付)。



焙煎(ばいせん)したつくも4号を店内のコーヒーマルで挽くと、香り高く濃厚な風味のきなこが味わえた。

つくも4号を約150a栽培する「やぶかわ農園」の大川さん。



和だしカレーや、化学調味料を使わないラーメン、コーヒーで炊いた「カフェライス」など、ここにしかない味を提供することで、地域に人を呼び込もうと考えた。狙いは当たって、来店者の八割は町外客だ。つくも4号は、拓殖大学北海道

短期大学名誉教授で、農学博士の三分一敬さんが二〇〇四年(平成十六)に開発し、二〇一九年(平成三十二)に品種登録した。他の大豆に比べ甘味が強く、ポリフェノールの一種であるイソフラボンの含有量が約三倍もある。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをすることから骨粗鬆症予防、アンチエイジングなどの作用がある。土別のみで栽培される、ここにしかない豆だ。「丹波地方の黒豆のように、つくも4号で地域を栄えさせたい」と平塚さんは言う。

平塚さんが設立した「つくも4号つくしんぼうの会」の皆さんに会うことができた。大川聖之さんはつくも4号の栽培農家だ。「自然と調和した農業を実践し、低農薬で安心・安全な作物を育てるなかで、つくも4号に取り組んでいます。とにかく葉の勢いが強いですね」。大川さんは新規就農で「やぶかわ農園」を開き、北海道在来種のニンニクなど個性的な農産物で六次化を実践している。前職は埼玉県で医療ITシステムに携わっていた。「つくしんぼうの会は異業種の人々

と意見交換できる貴重な場。周囲の農家さんは高齢なので、地域を維持するため若い人を呼べる環境をつくりたいです」と語る。

「ファームあるむ」の崎原敬子（さきはらけいこ）さんも、愛媛県出身の移住者だ。平飼（ひらが）い、道産飼料による養鶏を営んでいる。崎原さんが作るシフォンケーキは、健やかな鶏が産んだ濃厚な黄身と、つくも4号のコクのあるきなこ、ねっとりした噛み応えの甘納豆が極



道産小麦、大豆、野菜などで鶏を育てて卵を生産する「ファームあるむ」の崎原さん。



上の風味を醸し出す。「栄養の面でも、タンパク質とイソフラボンの多いところが魅力です」とほほえむ。士別市内で麺類や豆腐を製造する「日の出食品」の藤井里美（ふじいさとみ）さんは、つくも4号の豆腐を手にとり語る。「甘味が強いんですよ。つくしんぼうの会はチャレンジャーです。大豆の可能性を改めて知って、どうプロデュースするかがすごく大事なんだとわかりました。士別にはいろいろな食品加工業者があるので連携

「日の出食品」の藤井さん。茶豆のつくも4号からできる豆腐は、意外にも淡い灰色を帯びている。



していきたいです」。

平塚さんは「リーダーがいなくなった途端に活動がしばむ例を各地で見えました。そうならないよう、道の事業である食クラスター『地域フード塾』で毎年、メンバー



旭川市の梅屋は、香ばしくヘルシーなつくも4号のきなこシュークリームを発売。



平塚さんが開発した餡ときなこ。レトロ浪漫的な美少女キャラクター・九十九（つくも）アン子とキナ子が描かれている。

の誰かが学び、売る仕組みをアツプデートしています」と言う。平塚さん自身も修了生だ。

士別市にテストコースがある縁で大手自動車メーカーのダイハツ工業も商品開発のノウハウ提供に名乗りを上げた。旭川市の菓子製造業の梅屋はつくも4号のきなこを練り込んだシュークリームを開発した。道の駅「もち米の里☆なよろ」でもつくも4号を使った豆餅の販売が始まるなど、快進撃が続く。

人類を救う豆

三分一さんは御年八十七歳。昭和三十年代から北海道農業試験場十勝支場で大豆育種に携わり、北海道立中央農業試験場場長を務めた。退職後、就任したのが拓殖大学北海道短期大学の教授だった。「大豆の色は黄、緑、黒、茶とさまざま。そこで色素遺伝子が入り込む実験を通して、育種が世の中にいかに貢献できるかを学生に伝えたいと始めたんです」。つくも4号は教育目的で誕生したのだ。「茶色の実用品種は本州のただちや豆く



ユキホマレ



竜系3号



青-1



いわいくろ



つくも4号



黒千石

色素系遺伝子の組み合わせによって、北海道では先人たちがさまざまな色的大豆を開発してきた。三分一さんは、黒千石を改良し、収穫期が早く収量も多い竜系3号を開発した。



北海道大学農学部卒業後、大豆の育種に携わってきた三分一さん。平取町の沙流川上流部で北海道在来種の野生大豆も発見した。民間育種家になつてから開発したのがつくも4号と竜系3号である。

らしいしなくて珍しいし、ラッキーなことに味もうまかつたんです。

三分一さんは「つくも」の由来が、明治時代に士別に配備された九十九戸の屯田兵にあることも教えてくれた。それは最北にして最後の屯田兵であった。厳しい気候の中、開墾に奮闘した九十九戸の足跡は、士別市九十九町の地名に残っている。そして士別の農家に生まれた三分一さんの魂に刻印され、地域の夢を担う豆の名にもなったのである。つくも4号の誕生を支えたのが、(株)舎塾の中山義隆さん、弘子さん夫妻をはじめとする

士別市の農家や、関連団体の多くの方々だった。中山さん夫妻は、発芽試験の段階から育成に協力し、つくも4号のボン菓子^①の加工場を自宅に設けて商品化にも貢献。名づけて「イソフラボン菓子(つくも4号)」^②という。三分一さんいわく「米粒くらいの野生大豆から、人間が長い年月をかけて作り上げたのが今の大豆です。大豆は肉などの七分の一の安さで同じ量のタンパク質をもたらしくれます。このありがたい作物を人類は有効に活用すべき。それが私の哲学です」。二〇五〇年、世界人口は約九十七億人にまで増大すると予測される。マメ科植物は根に付着した根粒菌^③が空気中の窒素を固定して根から吸収できるので、肥料もわずかで済む。豆は人類の救世主なのだ。豆には栄養や機能性成分がぎゅつと詰まっている。地域が継続するよう、人々を奮い立たせてもいる。小さな豆には大きな力があるのだ。そんな豆を育む北の大地に思いをはせながらお菓子を口にすれば、その味わいは何倍にも増すに違いない。

①

(※)道の駅「羊のまち 侍・レバツ」、スーパーアークス士別店、西條士別店で販売。