



= えだまめ (枝豆) =  
green soybeans (英)  
マメ科ダイズ属

枝豆は、「畑の肉」と呼ばれる大豆を若採りしたもので、栄養価の高い緑黄色野菜です。茹でたての枝豆をつまみにビールを飲む、また、子供のおやつとして、夏には欠かせません。近年、冷凍物が出荷されるようになり、一年中、枝豆を食べることが出来ますが、穫れたての新鮮さをたっぷりと味わえるのは、近在産地の入荷量が増える7、8月です。

【歴史】

わが国では、古く縄文時代の遺跡から出土しています。また、「古事記」や「日本書紀」にも大豆が明記されています。野菜用としては、17世紀末（江戸時代）ごろから栽培されていたようです。種子は18世紀に日本・中国から世界に伝わったようで、黒船のペリーが日本から種子をアメリカに持ち帰ったといわれており（1863年）、今日、アメリカが大豆生産国になっています。現在では世界中で栽培されており、その品種は1000種に及ぶといわれています。日本では昭和40年代から生産量が増えはじめ、55年あたりをピークに、以後安定した生産量を保っていましたが、近年は漸減傾向にあり、秋～冬場は台湾からの輸入物に依存します。国産品を楽しめるのは、6月下旬をピークに9月までの季節となります。

【品種】

枝豆は熟していない大豆を若採りしたものです。といっても煮豆・豆腐や味噌、醤油になる加工用の大豆を若いうちに採っているわけではなく、近年では、枝豆用の品種が栽培されています。日本では、種苗会社の育成品種以外にも、各地に昔からの在来品種があり、その数は400種以上といわれています。特に東北地方に品種が数多くあります。

品種としては早生系の奥原早生・早生緑、中生系の江戸川大莢・三河島、晩生系の鶴の子などがあります。岐阜産について、施設物では、白獅子・さぎみどり、露地物では、富貴・さやむすめ・えぞみどり・錦秋などがあります。

- ・白毛種（さやに白い生毛があるもの）
- ・茶毛種（さやに茶色い生毛があるもの）

【枝豆の仲間】

♪♪. 茶豆

実の薄皮が薄茶色なことから名付けられた「茶豆」は、新潟を中心に栽培されており、香りが高く、甘味も強いのが特徴です。転作の強化で、米に代わる換金作物はないかと検討に検討を重ね、次第に特産の「黒崎茶豆」へと成長しました。

♪♪. だだちゃ豆

山形県鶴岡市の特産。とうもろこしに似た独特の香りと甘みをもち、さやには茶色の毛があります。「だだちゃ」とは庄内地方の方言で「おやじ」、「お父さん」という意味。名前の由来は、江戸時代、献上された枝豆に対して庄内藩の殿様が「この枝豆は、どこのだだちゃ(おやじ)の作った豆だ?」と尋ねたことから、それ以来「だだちゃ豆」と呼ぶようになったという説や、家長である「だだちゃ(お父さん)」にまず最初に食べてもらうのが正当であるということから呼ぶようになったなど、諸説あります。

♪♪. 丹波黒大豆

お正月に煮物で食べる黒豆の未熟果で丹波産が特に有名。大粒でコクとうまみがあります。晩生種のため出回るのは9月からと遅めです。一般の枝豆は茹であがり後、鮮やかな緑色なのに対し、黒豆は茹であがった後ですら、サヤの中の豆は黒みがかっています。

♪♪. 湯あがり娘

湯あがり娘は、茶豆風味の枝豆。枝豆に比べると若干小粒ですが、茶豆特有の香りを持ち、甘みの多い品種です。栽培日数が85日タイプの中早生種です。

【選び方】

さやがふっくらとして緑色の鮮やかなものがよいでしょう。枝つきのものは葉がいきいきとしており、さやに白毛があって青々としているものがよいです。熟しすぎると葉が枯れ、さやの黄化、しおれが進行して甘味が低下し、マメが固くなります。

【保存方法】

収穫後、時間がたつほど味も栄養も急速に落ちます。鮮度が命なので、購入後はできるだけ早めに調理をした方がよいでしょう。その日に食べない場合は、塩ゆでにして冷蔵庫か冷凍庫で保存するとよいでしょう。

- ・2~3日ならポリ袋に入れて冷蔵庫で保存
- ・長期の場合は2%の塩水で硬めに茹で、冷ましたあとでラップに包んで急速冷凍すると、冬でも美味しくいただけます。

【栄養価】

タンパク質、ビタミンB1・B2、脂質、カルシウム、カリウムの他に成熟した大豆にはないビタミンA・Cも豊富に含んでおります。また、食物繊維などもバランスよく含んでいます。

良質のタンパク質によってアルコールに対する抵抗力が増進され、ついつい飲みすぎて弱ってしまう肝臓を守ってくれます。枝豆はビールとの相性だけでなく、体にとっても良い組み合わせなのです。成人病予防、老化防止、疲労回復、便秘に加え、夏バテ防止などに効果が期待できます。

えだまめ（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カロテン
134.0kcal	72.1g	11.5g	6.1g	290μg
リン	カリウム	カルシウム	マグネシウム	食物繊維
170mg	490mg	76mg	72mg	4.6g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【ゆで方のコツ】

- ① はさみでサヤの端をカットします。こうすることで塩味がしみ込みやすくなります。
- ② 多めの塩でよくもみ、うぶ毛を落としてしばらく置きます。沸騰したお湯に塩を入れ塩もみした枝豆を洗わずに入れます。
- ③ 沸騰してから4分で火を止め、ザルに取り、そのまま自然に冷まします。塩が足りなければ補ってください。余熱があるので、少し硬めとを感じるくらいで大丈夫。ゆで過ぎるとうまみが流れ出てしまいます。

【簡単！アレンジレシピ】

枝豆とチーズのサラダ

材 料

枝豆（正味）・・・100g	チーズ（種類はお好み）・・・50g
～マヨネーズソース～	
マヨネーズ・・・大さじ2	マスタード・・・小さじ1
牛 乳・・・小さじ1	はちみつ・・・小さじ1

- ① 枝豆は塩ゆでし、サヤから豆を出しておく。チーズはさいの目に切る。
- ② ボウルにマヨネーズソースの材料を入れてよく混ぜ、①を和えて完成。