

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう



ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション
第5号 2011.5



今回の取材に関しましては、当初、宮城県(JAみやぎ仙南)にお伺いする予定でしたが東日本大震災により被災されました関係で急遽、愛媛県のJAえひめ中央の皆様にお世話になることとなりました。

被災された野菜産地の日も早い復興をお祈りするとともに、急遽、ご協力いただきました愛媛県の皆様に御礼申し上げます。

今月の特集はそらまめ

みずみずしい緑色が初夏を感じさせるそらまめは鉄分、ビタミンB1が豊富なのが特徴です。

(そらまめ400g(1粒は約4g)で鉄分、ビタミンB1ともに成人1日分の摂取基準をクリアできます。)

また、日本人に不足しがちなカルシウムや亜鉛といったミネラル分も豊富に含みます。

調味料の材料にも欠かせない食材の一つで、中華料理に欠かせない「豆板醤」は発芽させたそらまめを麹と食塩で発酵させたものです。

〇産地潜入レポート

2011年4月25日(月)愛媛県の西田さん(50歳)の圃場にうかがいました。

愛媛県松山市近辺は江戸時代から続くそらまめ産地

～初夏の訪れとともに「一寸そらまめ」の箱が市場に出回ります～



約2週間

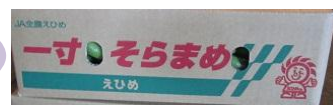
そらまめの花が
咲き始めるのは1月から。
花の時期は3日～7日。



花の付け根が
肥大化していきます。

約1か月～
2か月

収穫は4月中旬～
開花から40日～80日
かかります。



江戸時代に松山市清水町で栽培が始まったのが
始まりと伝えられる愛媛県の「そらまめ」栽培。
品種は「清水一寸」→「春風」→「西陵」と変遷しています。

空に向かって育つから「空豆」、その姿が繭の形に似ているから「蚕豆」
ふくらとした豆の形がお多福さんに似ているから「お多福豆」
などなど、そらまめには様々な呼び名があります。

◆大相撲夏場所とともに初夏を彩るそらまめ ～生産者の半数は女性、70歳代でも現役～

手作業による収穫、選別と丁寧な仕事が必要なこと、また、軽量で女性でも扱いやすいことから生産者は女性が圧倒的に多いのがJAえひめ中央のそらまめ部会の特徴です。

収穫後は莢の中の豆の数を確認しながら4kgずつ箱詰めします。

5月から始まる大相撲夏場所でそらまめを食べながらの観戦は風物詩となっています。



JAえひめ中央 そらまめ部会長の西田さん。
部会員331人を取りまとめる地域のリーダーです。

この地域では、そらまめ→水田→枝豆又はレタスという輪作が多く、特に豆類は連作障害もあることから4～5年ごとに畑を入れ替えています。

◆収穫後も呼吸しているそらまめ ～呼吸を抑えるために、予冷が欠かせません～

豆類は収穫後の活発な呼吸により鮮度が落ちてしまうので、予冷が欠かせません。産地には気温を5℃に保った予冷庫があり、各市場には保冷車で輸送されます。

そらまめの莢の内部はふかふかの綿状になっており、豆の水分を保ち大切に守っています。鮮度保持の意味でも、硬さがあり、莢がピカピカの濃い緑色のものを選びましょう。

保存する場合は莢から取り出し冷凍保存すると長く楽しめます。



作業効率を考え低く仕立てたそらまめ 1
夏の間に種子を浸水し、9月頃から30日間5℃で冷やし、
冬が来たと勘違いさせ10月頃に播種します。

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

みかんのイメージが強い愛媛県ですが、
実はそらまめの販売高が1億円以上という大産地。
産地ならではの調理方法も教えてください
「百聞は一見にしかず」を実感しました！

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

大粒のそらまめは栄養満点！
ご飯のおかずとして取り入れましょう。

【そらまめの黒胡椒炒め】
茹でないでお湯を沸かす手間が省けます。
炒めることで、薄皮も食べやすくなります。
具材を追加すればご飯に合うお惣菜に変身！

材料(1人分)

そらまめ(薄皮あり) 8～10個/40～50g
黒胡椒 小さじ1/8
塩 ひとつまみ
ごま油 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1

作り方

- ①そらまめを莢から取り出し、お歯黒(豆の上部の黒い筋)に切れ目をいれる。
- ②フライパンにごま油、サラダ油、黒胡椒を入れ香りが出たらそらまめを入れる。
- ③強火で炒め、塩で味を整えます。
- ④薄皮から中の豆がぷっくりと顔を出したら完成です。

完成！

お湯を沸かさなくて
いいので手軽にでき
ますね。

「お歯黒」に切
れ目を入れる
と火の通りが
いいですよ！

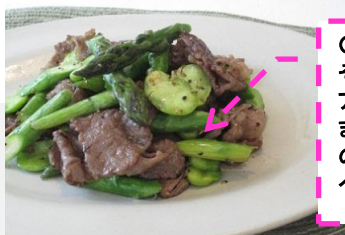


牛肉とアスパラガスを加えて
お弁当にいかがですか？



②牛肉に焼き色が着いたらそらまめ
とアスパラガスを加え、塩、しょう油で
味を整えます。

①フライパンにごま油、サラダ油、黒
胡椒を入れ、香りが出たら牛肉を入れま
す。



○ワンポイント○
そらまめは薄皮を、
アスパラガスは「はか
ま」と呼ばれる三角形
の部分を取り除くと食
べやすくなります。

【レシピ担当】

菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆虫大使などの資格を持ち、
「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつなど)」を取り入れた
レシピ開発やイベント開催、講師として活動中。
スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き
来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培、養蜂(日本ミツバチ)
の手伝いもしています。



【シニア野菜ソムリエY's レポート】

おつまみの印象が強い「そらまめ」ですが、栄養価も
高く、ボリュームもあるので毎日の食生活に
上手に取り入れたい野菜ですね。
また、アスパラガスにはアスパラギン酸が含まれ
疲労回復効果が期待できます。
何かとストレスの多いこの季節にはぴったりですね。

東日本大震災をうけて、4月26日に野菜需給協議会幹事会を開催しました。

○農林水産省からは出荷制限品目と地域、出荷制限の解除要件や被災地支援の取組み、機構からは震災以降の卸売価格の推移などについて説明しました。

○生産者団体からは震災による被害の状況、風評被害の状況や消費喚起の取組みが紹介されました。

○(財)環境科学技術研究所 特別顧問の大桃洋一郎先生からは「放射性物質野菜への影響等について」と題した講演がありました。

○これらを受けて、野菜需給協議会は、協議会として以下の取組みを行うこととしました。

東日本大震災により被害を受けている野菜産地や生産農家を支援するため、また、国産野菜の消費を維持するため、それぞれの立場から、

- ① 放射性物質の野菜への影響等について正しい情報を普及するとともに、市場には安全なものしか出回らないことを広くアピールする。
- ② 被害を受けている産地を中心とした国産野菜の消費拡大のための取組みを継続的に実施する。
- ③ これらの情報について、積極的に発信する。

※詳細はこちらのサイトをご覧ください。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号からは震災復興特集として被災産地の皆さんが頑張っている姿をお伝えする予定です。

【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】

Q: そらまめの皮は栄養があるのでしょか？ 食べても大丈夫ですか？ (神奈川県 Bさんからの質問)

A: もちろん食べても問題ありません。薄皮は繊維質の宝庫ですので、鮮度の高い柔らかいものを選ぶと食べやすいでしょう。

市場に出回るそらまめは棚保ちを考慮して完熟に近いものも多く、また、収穫後3～4日程度経過していることもあり、どうしても薄皮が硬いものが多くなってしまう。

産地では新鮮なそらまめを薄皮付きのまま醤油と昆布で炊いたものがお袋の味として定番メニューとなっています。

■編集後記

居酒屋の定番メニュー・そらまめの丸焼きは産地では馴染みのない食べ方だとはいびつり！食は奥深いですね。(Y)
ビールのお供だけでなく、おかずとしても大活躍なんですね。豆を守るふかふかは寝心地のよいベッドのようでした。(K)
なかなか大きな実が3つ入っているそらまめに会えませんでした。みつけたら何かいいことがあるかも。(KK)

■取材協力

JAえひめ中央 <http://www.ja-e-chuo.or.jp/>

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡下さい。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

電話: 03-3583-9478

FAX: 03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡下さい！

vegetables@alic.go.jp