

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



## ベジシャス ～野菜の旬ナビゲーション～



第49号 平成27年1月

今月の特集は **さやえんどう** です♪

さやえんどうは、種子が大きくならないうちに若採りし、若いさやごと食べるえんどうまめのことです。

小型の絹さや種と、大型の大さや種に大別され、関東地方では料理の彩りや付け合わせに用いられることが多いため、絹さや種が流通の大半を占めますが、関西地方では甘煮や和え物・炒め物等のおかずとして食卓に上ることが多いため大さや種も流通しています。(今回取材した和歌山県ではどちらも栽培されています)

老化やがんの抑制に効果的と言われているカロテン含む緑黄色野菜で、100g当たりのビタミンC含有量はいちごとほぼ同じです。

○産地潜入ルポ 平成26年12月10日(水) 和歌山県日高郡印南町の日諸英明(ひもろ ひであき)さん(35歳)の圃場に伺いました。



和歌山県の中央部に位置し、日照時間も長く、黒潮暖流の恩恵を受ける恵まれた気象条件の日高郡印南町で、日諸さんは3年前に就農されました。それまでは会社勤めをされ、農業の経験のない日諸さんでしたが、『自分でものを作って売る』ことに興味があったことと、奥様のご実家の農地を有効活用することが合致して、3年前に農業を始められました。現在は、さやえんどう15aの他に、うすいえんどう、そらまめ、ほうれんそう、菜の花を各10aずつを日諸さん一人で栽培されています。また、さやえんどうの収穫が終わった後、次の播種までの間、その圃場で小玉スイカやオクラを栽培されています。新規参入してから3年目の日諸さんは、毎日が試行錯誤の連続で、今後は面積や品目を増やしたい、そのためにはより作柄を安定させていきたいと語っておられました。



こちら側の枝にたつぷり陽が当たります

←みなべいなみ管内では「2段階整枝」という独自の栽培方法を試験的に取り入れています。より多くの光をさやに当てるため、枝の本数を制限するのが通常の整枝ですが、これは、ビニールテープで外側の枝を斜めに倒して内側の枝に優先的に陽が当たるようにし、よく陽のあつた枝の収穫が半分ほど終わった頃、倒してあつた枝を元に戻すという方法です。枝が無駄にならず、作業もしやすいというメリットがあります。

斜めに倒された枝

↑さやえんどうの収穫はひとつひとつ手作業。さやの上に残った小さな葉も丁寧に手で取ります。こうした収穫作業の効率を上げるため、選果の手間が省けるよう、なるべく生育を揃える努力をされています。



←就農3年目の日諸さんに、近所のベテラン生産者の方やJAの営農センターの方がアドバイスされています。この日も、研究熱心な日諸さんと営農センターの方が真剣に話合っていました。

みなべいなみ管内では日諸さんのような新規就農者が数名おられます。



←和歌山県のさやえんどうはこのように2つのさやを繋げて収穫されるのが特徴です。その愛称は「アベックさや」。この形にしたきっかけは輸入品との差別化を図るためでしたが、繋がった枝に養分があるため日持ちがよく、また、箱詰めした時の通気性にも優れています。

### ★日諸さんが栽培するさやえんどうの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さやえんどう												

○ : 播種

■ : 収穫

※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](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

# 【さやえんどうのスペイン風オムレツ】

冷めてもおいしく、日持ちもするのでお弁当にもおすすめです。

家にある材料でできる、ちょっとごちそうレシピです。粉チーズを多めに入れておつまみにするのもおすすめです。



## ○さやえんどうのスペイン風オムレツの材料

材料(16cm程度のフライパン1個分)

- さやえんどう.....50g
- じゃがいも.....1個
- トマト.....1個
- \*卵.....4個
- \*粉チーズ.....大さじ2
- \*塩コショウ.....少々
- オリーブオイル.....大さじ1



水気が出てしまうためトマトはタネを取り除きます。

## ○作り方

①さやえんどうの筋を取る。じゃがいもは皮をむいて薄切り、トマトは半分に切ってタネを取り除き、粗いみじん切りにしておく。→



②ボウルに、\*の材料を合わせてよく混ぜておく。→

粉チーズの塩気があるので塩の量に注意。

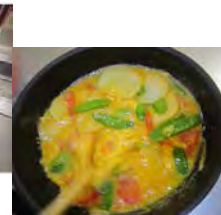


③フライパンを中火にかけてオリーブオイルを熱し、さやえんどう、じゃがいも、トマトの順に軽く炒める。→



後でゆっくり火を通すのでここでは軽くでOK。トマトを入れたら水分を飛ばすように強火に。

④②を流し込み、上下をかき混ぜて、すべての具材に卵液が絡むようにする。表面の凹凸を整え、平らにしてフタをし、弱めの中火にする。→



⑤卵が固まってきたら、ひっくり返す。この時、フライパンに皿をかぶせ、そのまま逆さにしてから、スライドさせて再度フライパンに戻すと良い。



裏返したところ。良い焼き色で卵もふんわりしています。

⑥表裏に焼目がついたらできあがり。ケーキのように切り分けていただく。→



完成!



カットした断面もきれいです。

【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>  
地域の資源発掘、商品開発、マーケティング支援などを行い、食を通じたコミュニティデザインを行う。2014年11月より神奈川県藤沢市に会員制のシェアスペース「食とものづくりスタジオファーム」をオープン。慶應義塾大学SFC研究所上席所員(訪問)、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。



## ○和歌山県産さやえんどうで食卓を綺麗に彩りましょう!

和歌山県のさやえんどうは、温暖で日照時間の長い気象条件を活かし、施設栽培を軸に、露地栽培の作型を組み合わせ、10~4月の長期出荷体制をとっています。太陽の光をいっぱい浴びた緑鮮やかなさやえんどうはまさに栄養の宝庫。是非ご賞味ください!

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「れんこん」の産地情報をお届けします。

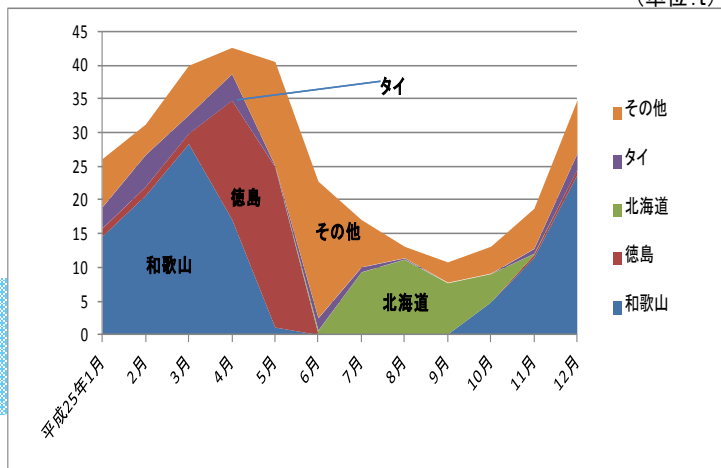
### ■編集後記

・きぬさやえんどうの鮮やかな緑色が料理に彩りを与えてくれます!! (T.K)  
・陽射したつぶりの中、緑鮮やかなさやえんどうに囲まれた圃場だったら、今が冬だということを忘れませんでした。(M.K)

### ■取材協力

紀州農業協同組合、和歌山県農業協同組合連合会  
■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、事務局までご連絡ください。

## 大阪中央卸売市場におけるさやえんどうの産地別入荷量の推移 (単位:t)



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 大阪中央卸売市場年報

■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構  
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!  
こちらまでご連絡ください!

[vegeciious@alic.go.jp](mailto:vegeciious@alic.go.jp)

