

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第58号 平成27年10月

今月の特集は **さやいんげん** です♪

さやいんげん はいんげんまめが成熟する前の早い時期にさやごと食べるものです。生育が早く、一年に三度も収穫ができることから、関西では「さんどまめ」と呼ぶこともあります。以前は、料理をする際にはスジを取らなくてはなりませんでした。最近では品種改良によってスジのないタイプが主流になりました。

さやいんげんは、野菜と豆類の双方の栄養面の特長を兼ね備えており、ビタミンK、βカロテンやビタミンB群を豊富に含み、食物繊維にも富んでいます。

○産地潜入ルポ 平成27年9月11日(金)長野県木曽郡木曽町の中田弘義さん(75歳)の生産現場に伺いました。



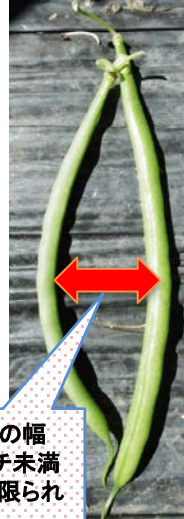
長野県の南西部に位置し、西に木曽御嶽山、東に中央アルプスの木曽駒ヶ根岳がそびえる木曽町で、50年以上農業をされている中田さんは、今年からさやいんげんの栽培を始めました。昨年までははくさいを中心に栽培していましたが、共に従事されている奥様が腰を痛めたこともあり、軽量野菜のさやいんげんに転換されました。軽量とはいえ、さやいんげんは収穫、選別に大変な手間がかかり、中田さんは朝9時から収穫を始め、収穫後は自宅に持ち帰って寝る直前の22時頃まで調製、選別作業を続けます。翌日10時の集荷場への出荷に間に合わせるため、朝起きてからも作業の続きをすることもあり、「寝ている時と食事の時以外はずっと作業している」とおっしゃる中田さんはまさに一日中さやいんげんに携わっています。

↓ さやいんげんの収穫は1本1本手で行います。この枝が意外に固く、長時間の収穫作業は爪と手首に大変な負担がかかります。



← 収穫は1センチ程度の枝を残します。緻密な作業です。

→ 種子が膨らむ前の長さ13～15cmのものを収穫します。
曲がっているもの(写真左側)は真っ直ぐなもの(写真右側)と並べてみます。3センチ以上隙間が開いていたら秀品にはなりません。



秀品はこの幅が3センチ未満のものに限られます。



↑ 支柱は中田さんがはくさい圃場の土壌消毒のトンネルに使っていた棒を、さやいんげんの株の高さに合わせて切って再利用したものです。切り口で怪我をしないよう全ての支柱の先端にガムテープが巻きつけてあります。50年以上の知恵と経験が活かれています。

↓ → 中田さんの圃場は畝と畝の間を通常より広くとっています。作業用の椅子を入れたり歩きやすくするために通路を広くしました。中田さん独自の工夫です。



↑ 奥様の帽子は車のフロントガラスに使用するサンシェードのような材質です。日中の日差しの強さが窺えます。

→ 今年初めてさやいんげんを作付けた中田さんご夫婦は試行錯誤の連続だそうです。大変研究熱心で、この日も栽培方法についてJAの方々と真剣に話し合っていました。JAの方々が親身なアドバイスや激励をされており、強い信頼関係が垣間見えます。



★ 中田さんが栽培するさやいんげんの作型

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
さやいんげん												

○ : 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



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



【さやいんげんの黒ゴマソースがけ】

さやいんげんに濃厚な黒ゴマソースがよく合います。
シンプルなお料理ですが美味しいです。



○さやいんげんの黒ゴマソースがけの材料

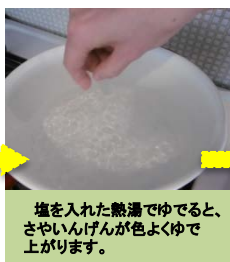
材料(1人分)

- ・さやいんげん.....80g
- ・練り黒ゴマ.....大さじ1
- ・醤油.....小さじ2/3~1
- ・ハチミツ.....大さじ1/2
- ・クコの実.....適量(水に5~10分程度浸す)

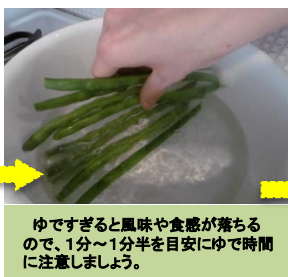


○作り方

①さやいんげんはヘタとスジ(あれば)を取り、塩を入れた熱湯でサッと茹でて、ザルにあげて冷ましておき、半分に切る。



塩を入れた熱湯でゆでると、さやいんげんが色よくゆで上がります。



ゆですぎると風味や食感が落ちるので、1分~1分半を目安にゆで時間に注意しましょう。



ザルにあげて冷まして...



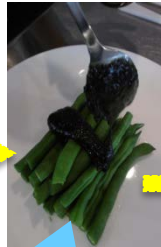
さやいんげんは切ってからゆでると水っぽくなってしまいますため、ゆでた後に半分に切ります。

②ボウルに練り黒ゴマ、醤油、ハチミツを入れ、よく混ぜ合わせて黒ゴマソースを作る。



なめらかになるまでよく混ぜ合わせます。

③お皿に①のサヤインゲンと並べて、②の黒ゴマソースをかけ、クコの実を添えて出来上がり。



できあがり!

今回はソースをかけましたが、ボールなどで全体を和えても美味しいです。

【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、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、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)を往来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。

○長野県のさやいんげんは緑色が濃くて甘い!

今回取材したJA木曽管内で収穫されるさやいんげんは、「御嶽いんげん」という銘柄で中京、阪神地域を中心に出荷されています。やわらかいのになシャキッとした歯触りのよさが特徴で、素揚げで食べるのが地元の方のお勧めだそうです。生産者が手間暇かけて丁寧に育てた長野県のさやいんげんを是非ご賞味ください。

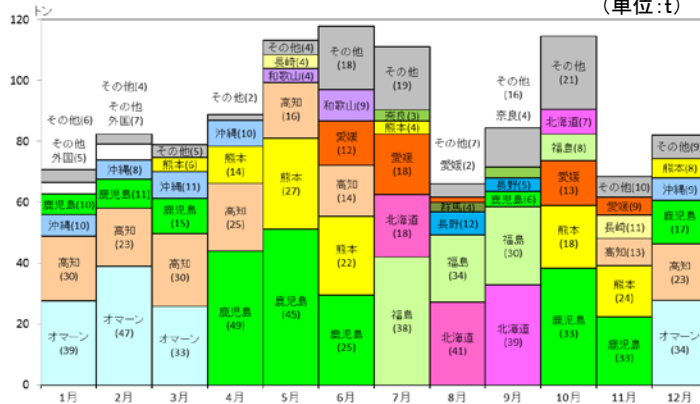
【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「わけぎ」の産地情報をお届けします。

平成26年大阪中央卸売市場におけるさやいんげん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:大阪府中央卸売市場年報

編集後記

さやいんげんの生育適温は20℃~25℃といわれ、夏場の高温下での生育は難しいとされていますが、標高1,200メートルの木曽町では活き活きと元気に育っていました。(M.K)

取材協力

全国農業協同組合連合会 長野県本部、木曽農業協同組合
 ■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。

vegecious@alic.go.jp

■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!

