

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27号 平成25年3月

今月の特集は**実えんどう**！

実えんどうは、完熟する前の未熟な豆を食べるえんどうまめのことです。関東地方では、「グリーンピース」として親しまれていますが、関西地方では、「うすいえんどう」が春を告げる食材として親しまれています。「うすいえんどう」は、大阪府羽曳野市碓井で栽培されたのが名前の由来になっています。現在では、和歌山県が一大産地になっており、主に関西地域で流通、消費されています。

実えんどうは、たんぱく質をはじめ、βカロテン、ビタミンB1、B2、Cを多く含み、カリウムや食物繊維、鉄分も豊富に含まれています。たんぱく質は、人間の筋肉や血液を作るための重要な栄養素で、元気で丈夫な体を作る基礎になります。

○産地潜入ルポ

平成25年2月20日(水) 和歌山県みなべ町の形部拓志さん(29)の圃場に伺いました。

～農作業は毎日の観察が大事～



形部さんは、就農して9年目。短大を卒業後、実家を継ぐ形で就農しました。現在は、両親と一緒に、梅を1.7ha、うすいえんどうをハウスで20a、露地で15a栽培しています。

うすいえんどうの栽培は、9月下旬から播種し、早ければ12月末から収穫が始まります！収穫は5月上旬まで行いますが、4～5月は、梅の収穫準備・作業と重なるので忙しいとのことでした。また、日々、栽培環境が変化するので、毎日の観察が大切であると話されました。今後は、肥料や水の与え方を学び、ハウス栽培の収量を現在の10a当たり2tから2.5tに増やすのが目標です。



露地栽培の畑では、上空と周りにネットを貼り鳥獣害対策をしています。

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
うすいえんどう (ハウス)												
うすいえんどう (露地)												

● 播種 ● 収穫・出荷

うすいえんどうの収穫は手で行っています。さやの線が白くなっていれば収穫間近の証です。

さやの付け根の部分を持って上に引っ張るように収穫をしていきます。

実際に収穫作業を体験しましたが、なかなかさやがつるから離れず、農家の方の技術の凄さを体感しました。

両手で収穫を行い、最盛期には、ご家族で1日当たり200kgも収穫されるそうです。収穫されたうすいえんどうは、さやの大きさで選別を行い、翌日には市場へ向けて出荷されます。

～収穫はひとつずつ手作業で～



ネットの中に入ると…

ハウス栽培と比べるとまだ背の低い状態で、これから収穫の時期を迎えます。今年は寒さの影響で例年より約1か月程度生育が遅れているとのこと。

露地栽培は天候に左右されやすいので難しい！

手が届かないところを収穫する際には脚立を uses します。

写真の脚立は、うすいえんどう収穫用に足が地面の段差に合うように改良したものです。



さっそくチャレンジしてみましたが！あれ？うまくとれないなあ。。。



ハウス栽培では、つるを収穫可能な高さで折り曲げて、地面に向けて伸ばすようにします。つるを折り曲げる時には自分で改良した写真(右)の道具を使用します。



※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**

## 【グリーン・ライス】

実えんどうの旨みがつまった、春の香りを感じさせるご飯です。簡単ですが、美味しい工夫がいっぱいです！

炊飯器で手軽に作れるピラフ風豆ご飯！  
豆を生で使用し、皮を砕くことで豆が苦手な方でも食べられるように工夫がされています。  
もちろん豆好きの方にもおすすめのレシピです♪



### ○グリーン・ライス

実えんどう(さやつき)	100g
米	1合
さやの茹で汁	1カップ
顆粒スープの素	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
ソーセージ	1~2本
バター	小さじ1



① 実えんどうをさやから出す。



② さやを10分間茹でる。

#### ポイント①

茹で汁の代わりに水を使用しても良いです(その場合は、②の作業は省きます)。



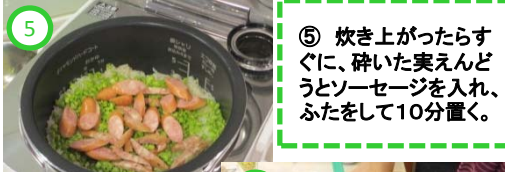
③ 炊飯器に茹で汁とAを加えて炊く。

#### ポイント③

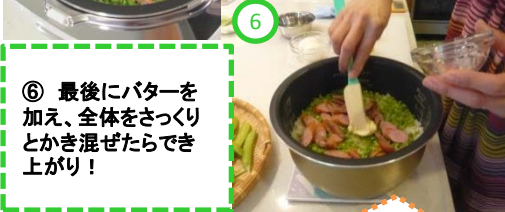
粗く砕くことで、かどをなくし、皮の苦手な方でも食べやすくなります。

ポイント②  
炊きあがる直前に砕くと爽やかな香りが楽しめます。

④ ソーセージを斜め切りにし、実えんどうをフードプロセッサーに15秒ほどかけて粗く砕いておく(又は包丁で刻む。)



⑤ 炊き上がったらすぐに、砕いた実えんどうとソーセージを入れ、ふたをして10分置く。



⑥ 最後にバターを加え、全体をさっくりとかき混ぜたらでき上がり！

#### ポイント④

バターを加えることで味にコクが出ます。

### 完成

#### ポイント⑤

豆好きの方は、盛り付けたご飯の上に、5分間塩茹でをし、水に浸しておいた実えんどうをのせると、さらに美味しくいただけます。



#### 【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)  
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>  
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通した地域の活性化にも精力的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

#### ○春の風物詩である実えんどうの出荷が増えてきます。

実えんどうは、缶詰や冷凍食品に加工されているものが多く、一年中手に入りますが、生の実えんどうの風味は格別で4~6月が旬です。

和歌山県は、実えんどうの出荷量全国1位の産地です。大阪中央卸売市場に出荷されている実えんどうのほとんどを和歌山県産が占めています。

4月からは、露地栽培の出荷も始まり、5月のピークに向けて出荷量は増加していきます。春を感じることができる食材として、ぜひご賞味ください♪

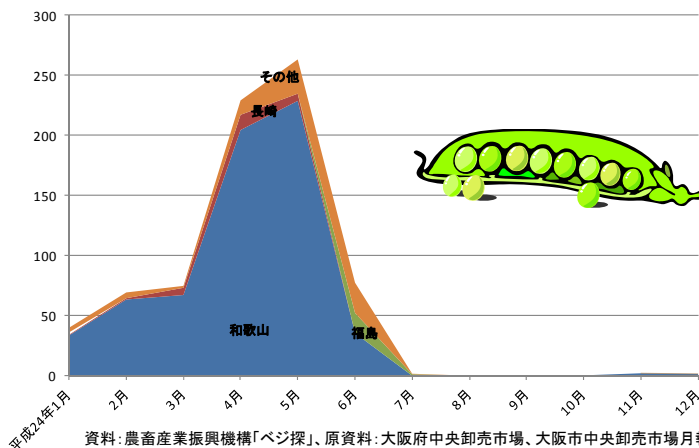
#### ~5月4日はうすいえんどうの日~

和歌山県農業協同組合連合会では、平成19年に5月4日を「うすいえんどうの日」として記念日に登録しました。理由は、収穫がピークとなる時期であり、5(月)4(日)を中国語では、5(ウー)4(スー)と読むことができる点もじったそうです。

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

○次号は「アスパラガス」の産地情報をお届けします。

(単位: t) 大阪中央卸売市場における実えんどうの産地別入荷量の推移



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、大阪市中央卸売市場月報

#### ■編集後記

- ・豆が苦手な自分でも、今回のレシピは完食できました!(K)
- ・うすいえんどうの香りと食感が豆好きにはたまりません。(A)

#### ■取材協力

- JA和歌山農豊・JAみなべいなみ
- 当該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。

#### ■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!  
こちらまでご連絡ください!

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

