

機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードより生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、今月はそらまめの1ページ目を紹介します。本編では、各品目の種類や特徴、栄養と機能性成分などの情報を掲載しています。



野菜ブックは好評発売中です!

詳細は、こちらから：https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



マメ類・果実を食べる

そらまめ

旬 春

和名：そらまめ、空豆、蚕豆 学名：Vicia faba L. 英名：broad bean, horsebean

分類 マメ科ソラマメ属 原産地 地中海沿岸から西アジア



いっすん
【一寸そらまめ】

1 植物として

そらまめは、マメ科の一年草で、北アフリカ、地中海、カスピ海沿岸、北部アラビア地方の西南アジアが原産地といわれています。古くから食用とされており、イスラエルの新石器時代の遺跡からも出土しています。そらまめは古代エジプトやギリシア、ローマでも食べられていました。エジプトやトロイ遺跡から化石が出土しており、世界最古の野菜の一つとされています。紀元前3000年以降中国に伝播し、日本へは8世紀頃渡来したといわれています。インド僧・菩提仙那が渡日し、行基に贈ったのが始まりともいわれています。

2 作物として

そらまめは、秋に種をまき春に収穫を迎えます。寒さに強く暑さに弱い野菜で、高さ1mほどに成長し、3~4月に花が咲き、5~6月に収穫となります。まめの熟れ方がちょうど良いのは3日間といわれるほど、おいしい時期が短いそらまめでしたが、品種改良、栽培技術の向上、予冷・保冷技術の進歩や流通の改善で、秋以外は一年中出回るようになりました。在来品種は小粒でしたが、現在の主流は、大粒品種の打越一寸、仁徳一寸、陵西一寸などです。

* 一寸はおよそ3cm

3 食材・商品として

そらまめは、完熟したものを乾燥させた豆は豆類となりますが、未成熟な豆を収穫したものは野菜に分類されます。野菜として食べる品種は、早生種、長莢種、大粒種に大別されます。完熟乾燥させた豆は味噌、醤油、あんの原料、煮豆や甘納豆など加工品に多く利用されます。