



ちょっと勉強室

121

平成19年9月

今回のテーマは 枝 豆



(1) 基礎知識

枝豆はマメ科の1年草で、ダイズの若い未熟な種子です。枝付きのまま塩茹でにするのでこの名があるといわれ、田んぼのあぜ道等で栽培されたのでアゼマメ、または莢を摘み取って用いるのでサヤマメともいわれています。5月から秋にかけて出回り、夏の暑い季節にはビールのつまみの定番として人気がありますが、ダイズの未熟な種子を枝豆として食すのは、日本独自の食べ方です。欧米や韓国等ではヘルシーな日本食ブームにより、最近になって少しずつ食べられるようになってきました。東北地方では枝豆を茹でてすりつぶしたものを「ずんだ」「じんだ」といい、餅や和え物等に利用します。

ダイズは中国の東北部が原産といわれ、その後アジアのさまざまな地域に伝わりました。日本には、朝鮮半島を渡って伝わったといわれています。縄文時代の遺跡から炭化したダイズが発見されていることから、その頃には既に食べられており、栽培は弥生時代に入ってからではないかと考えられています。日本人にとってダイズは米と同じくらい重要な作物で、多くの加工品があり、また、年中行事の様々な場面で利用されています。枝豆として食べる習慣はいつごろから始まったかは不明ですが、平安時代にはすでにあつたといわれています。江戸時代には夏に枝豆売りの姿がみられたそうで、陰暦9月13日の月を「豆名月」と呼んで、枝豆を供える習慣もこの頃に生まれました。これほどまでに生活に欠かせないダイズですが、2004年の自給率は3%と極僅かです。土性については適応性が広く、殆どの土壌で栽培可能です。マメ科植物の特徴として、根粒細菌によって土中の窒素を作り、自らの肥料として利用することができ、家庭菜園等にも向きます。

(2) おもな品種

現在は、ダイズの未熟果を食するというよりも、ダイズの中で早く成長し大粒でおいしく、見た目にも良い等といった、条件を満たした品種を枝豆として食しています。

白毛種：一般的な枝豆。奥原早生、白鳥、大袖振、早生白毛、三河島、鶴の子など、品種も多いです。品種により収穫時期や莢を被う毛茸の色や量などが異なりますが、早いものでは5月頃から店頭で見かけるものもあります。大粒で甘味が富み、莢が密生し莢付が良く、鮮緑色のものが好まれます。

茶豆：莢の中の豆が茶色の薄皮を被っていることから、茶豆と呼ばれます。収穫時期は7月下旬から8月中旬で、甘さが強く独特の風味が豊かです。新潟県の「新潟茶豆」山形県の「だだ茶豆」が有名です。

黒豆：莢の中で黒くなる前に収穫します。収穫時期は遅く、9月下旬から10月中旬頃となります。甘味が強く風味が豊かですが、生産量が少ないため、あまり市場に出回りません。丹波の黒豆が有名です。

毛まめ：品種の分類からは白毛種に入りますが、青森県（おもに津軽地方）の在来種で、古くから栽培されてきました。莢に茶色の毛が目立つことから、その名が付いたといわれています。大粒で甘味が強く食べ応えがありますが、収穫時期が9月中旬と遅いことから、あまり多く出回らず、おもに自家消費されてきました。



(3) 栄養価

食品成分表において「大豆」は豆類ですが、その未熟果である「枝豆」は野菜類に分類されています。未熟果といえども、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ち、ダイズと同様のたんぱく質・脂質を含むほか、ダイズには無いカロテンが多く、ビタミンA・C・B群も含みます。熱に弱いビタミンCは、莢に守られているので流失は少ないです。また、枝豆のたんぱく質中に含まれるメチオニンは、ビタミンA・C・B1とともに、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くする働きがあります。さらに、肝臓の脂肪蓄積を防ぐ働きのあるコリン（水溶性ビタミン）も豊富で、二日酔いや悪酔い防止に良いとされること等から、「ビールの友として最適」といわれます。