



# ちょっと勉強室

154

平成22年6月

今回のテーマは ソラマメ



## (1) 基礎知識

ほのかに甘く柔らかな口当たりと、きれいな翡翠色が初夏を思わせるソラマメは、マメ科の1年草または越年草で、西南アジアから北アフリカが原産といわれ、古代エジプトやギリシャですでに栽培されていたといわれ、トロイの遺跡から化石化したソラマメがみつかっています。中国には紀元前1世紀頃に伝わり、日本へは736年に中国を経て渡来したインド僧により伝えられ、これを行基上人が武庫（現在の兵庫県）で試作したとされていますが、文献に記載がみられるのは江戸時代になってからのことです。世界各地で栽培され食用とされていますが、アメリカへの伝播は19世紀末になってからです。現在では中国河北省張家口で最高級品が栽培されています。

別名、野良豆・夏豆・天豆・四月豆などがあり、和名の由来は莢が空に向かってつくために「空豆」、または蚕を飼う初夏に食べ、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」という字が当てられました。酒処では「天豆」と表記している場合も多いようです。

高さは50cmほどで、秋に播種します。花は3～4月に咲き直径3cmほどで薄紫の花弁に紫色の斑紋があります。5月頃には長さ10cmほどの莢が出来、3～4個の種が含まれます。豆の外皮で莢に付いている部分は、黒いので「お歯黒」と呼ばれています。ソラマメの花は花弁の黒点が死を連想させたため、古代ギリシャ人はソラマメを葬儀用に用い、不吉として嫌われることもありました。数学者・哲学者であるピタゴラスは、ソラマメの中空の莢が冥界と地上を結んでおり、豆には死者の魂が入っているかも知れないと考えたそうです。古代ローマ人もソラマメを葬儀に用いましたが、食べることは厭わず、葬儀の際の食事に供することもあったそうです。



## (2) 食べ方いろいろ

日本では塩茹でするか、莢ごと焼いて中の豆をそのまま食べるのが主流ですが、これは枝豆同様、未熟果を野菜として食べる品種のもので、豆の熟れ方が丁度良いのは3日間といわれるほど鮮度が重要です。完熟した豆は「於多福豆」「一寸豆」などと呼ばれ、豆類に分類され、乾燥させたものを戻して煮豆、炒り豆、しょうゆ豆、甘納豆などに加工されます。酒のつまみやおやつとして食べるフライビーンズは、ソラマメを揚げて塩をまぶしたものです。

中華料理の代表的な調味料の一つ、豆板醤はソラマメが原料です。中国では花や莢、葉を薬用に利用するそうです。エジプトではペースト状にしたものを小判型に丸めて揚げたターメイヤという料理があります。同じような料理を中東ではファラフェルといいます。

## (3) 栄養価

野菜としてのソラマメは、淡色野菜で炭水化物が多く、その70%はでんぷんで、他にビタミンB1・B2、カルシウム、鉄を含み、昔から体力を養い、気力を充実させる野菜の一つとして活用されていました。ペクチンやヘミセルロースなどの食物繊維も多く、特に外皮に多く含まれます。また、漢方では胃腸を丈夫にする、利尿効果がある、高血圧に良いなどの効果があるとされ、完熟種子の煎じ液はむくみに良いとされています。特に3年以上乾燥させたものは効果が大きいといわれています。一方、地中海沿岸各地や北アフリカ、中央アジア各地では、ソラマメ中毒といってソラマメを食べた後や花粉を吸って、発熱や血尿、黄疸がおこり、急性溶血性貧血によって死に至る場合があります。ピタゴラスをはじめ、中性ヨーロッパのテンプル騎士団は、ソラマメを有害な食品として禁じていました。日本ではあまり報告がないようです。