



ちょっと勉強室

165

平成23年 5月

今回のテーマは サヤインゲン



(1) 基礎知識

和え物、炒め物、煮物の青味など、利用範囲が広いサヤインゲンは、マメ科の1年草で、夏に白または紫色の花が咲き、後に長い莢の実が成ります。中南米が原産で、紀元前5000～4000年前に栽培されていた品種がメキシコのテワカン渓谷の洞窟で発見されているそうです。インゲン豆の若いうちに莢ごと食べる野菜で、旬は6月～9月です。16世紀末にコロンブスの新大陸発見によってヨーロッパへ伝えられ、そこから中国に伝わり、日本へは1654年に明から招聘され、その後帰化僧となった隠元禅師が持ち込んだとされることから、この名がついたといわれます。その当時は、豆のみに利用が限られ、若莢を食べる野菜用品種は、幕末に渡来したもものから分化したものだそうです。また、隠元禅師が持ち込んだのはフジマメ(藤豆)であったとの説もあり、関西地方ではフジマメのことをインゲン豆とよぶことがあります。サヤインゲンの別名には、ゴガツササゲ、サイトウ(菜豆)、サンドマメ(三度豆)、四季豆、ササゲなどがあり、地方によって呼び名が異なります。

最近では、スジを取る手間が省けることからスジなし種が人気で、市場の9割が改良種のスジなし(ストリングレス)です。また、成長の段階でつるが伸びる、つる有り(つる性種)とつるが伸びないつる無し(わい性種)に分かれ、つる有り種は長期間収穫出来、つる無し種は短期間にまとめて収穫できるという特徴がそれぞれあります。別名の三度豆は、収穫までの期間が短く、一年に3度も収穫できることから付いた呼び名です。

外国では、主に煮込み料理やスープ、サラダなどに日常的に利用されています。サヤインゲンとして、若い莢を食べ始めたのはイタリア人だといわれています。

(2) 種類

**どじょう
いんげん**
(ケンタッキー
ワンダー)



見た目はゴツゴツしていますが、歯ごたえがあって、かつ柔らかく、濃い緑色をしています。つる性の品種では、最も多く栽培され、夏に特に多く出回ります。形がどじょうに似ているからというのが名前の由来で、尺五寸とも呼ばれます。

**サーベル
いんげん**
(丸ザヤ
いんげん)



1980年前後に導入されました。先端に向かって尖っており、丸みを帯びていて、スジが少なく、甘みが強いのが特徴。13～15cm長で出荷されます。

**平ざや
いんげん**
(モロッコ
いんげん)



1980年前後に一般的に導入された甘みの強い品種です。つる無しインゲンとも呼ばれ、見た目には硬い感じですが、丸ザヤと同じくスジが少なく、莢の曲がりも少ないので調理しやすいというメリットがあります。関西で好まれますが、青森県でも、マンズナルインゲンなどが好まれています。

(3) 栄養価

緑黄色野菜の仲間であるサヤインゲンは、豆と野菜のいいとこ取りで、カロテン、ビタミンB群、鉄、カルシウム、亜鉛などを比較的多く含みます。

昔は薬用に使用されていました。江戸時代の『本草綱目』には、「五臓を補う作用があり長く服用すると頭が白くならない。女子の帯下に良く、また、酒の毒、ふぐの毒などを消し、下痢を止め、暑さを消し、口の渴きを癒し、胃腸を温めて熱を去る」と記されており、消炎、止痒、解毒、整腸作用があり、下痢や慢性の胃腸病に効果があるといわれています。