



ちょっと勉強室

No.181

平成24年 9月

今回のテーマは 落花生



(1) 基礎知識

最もポピュラーな種実類の一つである落花生(ラッカセイ)は、マメ科ラッカセイ属の一年草で、別名に南京豆(ナンキンマメ)、方言名に地豆(ぢまめ、ジーマーミー)、唐人豆(とうじんまめ)、異人豆(いじんまめ)などがあり、英語名のpeanut(ピーナッツ)で親しまれています。中国名は花生です。原産地は南アメリカ大陸で、紀元前850年頃のペルー、リマの近郊の遺跡からの出土品が最も古いものといわれています。その後、紀元前3世紀までにはメキシコに伝わり、16世紀には他の国に栽培が広まりました。日本へは、東アジアを経由して、江戸時代に持ち込まれたといわれ、そのため南京豆と呼ばれました。最初に栽培されたのは、神奈川県の大磯町です。

草丈は25~50cmで、夏に黄色い花を咲かせます。受粉後、数日経つと子房と花托の間の部分(子房柄)が伸びて地中に潜り込み、子房の部分が膨らんで結実し、9月末頃から収穫されます。

「花が落ちて豆が生まれる」ことが、「落花生」の名前の由来となったといわれます。収穫されたものは、10日ほど天日乾燥させて落花生が完成します。現在、日本国内の生産は北海道・東北を除く都府県で栽培されていますが、千葉県が1位で、全体の7割を超えています。国内消費の9割は輸入が占めます。世界最大栽培国はインドですが、日本国内で消費されている安価なラッカセイの大部分は中国産で、大粒品種が多いです。

落花生の新豆が出回るのは、毎年11月に入ってからで、最も美味しい時期です。落花生は一つの殻に2粒の豆が入っている「双子」なので、“1”と“1”が重なる11月11日は、『ピーナッツの日』としています。これは、全国落花生協会が昭和60年に制定しました。

青森県では節分の豆まきで、殻つきの落花生をまくのが一般的ですが全国的には少なく、北海道・東北・千葉県の一部だけのようです。



(2) 利用方法

品種は、スパニッシュタイプ、バレンシアタイプ、バージニアタイプがありますが、日本では大粒のバージニアタイプの千葉半立、バージニアタイプと小粒のスパニッシュタイプの中間交雑のナカテユタカ、茹で豆専用の郷の香などがあります。

生産地では、収穫時期に生の落花生が販売されることがありますが、大部分は乾燥されます。掘りたてのものは、塩茹でします。乾燥されたものは、殻のまま炒る、殻から剥いたものを炒る、若しくは炒った後にバターを絡める、油で揚げる、など様々です。油脂含有量が高いので、ピーナッツ油が製造され、サラダ油、マーガリン、ピーナッツバターの原料にもなります。

菓子類などの加工品にも多く利用され、小麦粉の衣を付けて揚げた豆菓子や、せんべい類、チョコレートには一般的です。

郷土特有の利用としては、関東では、炒った豆を甘辛く味付けした味噌で絡めたピーナッツ味噌が、ポピュラーな惣菜として販売され、沖縄県には、ゴマ豆腐に似た食感のジーマーミー豆腐があります。

(3) 栄養価

脂質が多く、50%近くが含まれます。脂肪酸組成では殆どが不飽和脂肪酸で、オレイン酸やリノール酸が多いです。ビタミンB1、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸、パントテン酸も多く含まれます。

殻をむいた中身の茶色い薄皮には、抗酸化作用が強いといわれるレスベラトロールが多く含まれますので、俗に、薄皮ごと食べた方が健康に良いといわれます。