



ちょっと勉強室

No.211

平成27年6月

今回のテーマは エンドウ

(1) 基礎知識

エンドウは、マメ科の1、2年草です。広く栽培され、食用としています。一般にエンドウマメ、豌豆ともいわれますが、別名にノラマメ、グリーンピース（未熟の種子を食用とする場合）、サヤエンドウ、キヌサヤ（未熟の莢を食用とする場合）等があります。

栽培は古く、古代オリエント地方や地中海地方で麦作農耕の発祥とともに栽培された豆で、原種は近東地方に現在でも野生しているそうです。もともとは麦類の間で雑草として生えてきたものを、種実を食用にしたり、根粒菌による土の肥沃化に効果がある等の利用価値を発見されたことで、麦類とともに混ぜ植え栽培するようになり、次第に栽培植物として品種改良が進んだと考えられています。麦作とともにユーラシア各地に広まり、5世紀には中国に伝わり、日本には9～10世紀に伝わってきました。

因みにエンドウマメは、メンデルが遺伝の実験材料に使用し、「メンデルの法則」を発見したことで知られています。

(2) 種類

莢の硬さによって硬^{こうきょうしゆ}莢種と軟^{なんきょうしゆ}莢種があります。硬莢種は、その名の通り莢が硬く主として完熟した豆を利用します。花は紅色で、豆は乾燥して利用しますが、緑色のアオエンドウは煎り豆や煮豆、餡(うぐいすあん)等に加工されます。赤い色のアカエンドウはみつ豆やゆで豆、豆大福の豆等として利用され、ヨーロッパではスープ等の煮込み料理に利用されます。

軟莢種は、乾燥していない未熟の莢や種実を野菜として利用します。詳細は、次のとおりです。

サヤ エンドウ



未熟の莢を食用とする場合の呼び方。原産地は中央アジア～中近東、地中海沿岸地域とされ、紀元前より存在し、ツタンカーメンの墓から出土されるなど、古代ローマやギリシャでも盛んに栽培されていた。13世紀のフランスで初めて食すようになった。

グリーン ピース



莢の中にある豆がある程度大きく成長し、豆が柔らかい状態の時に収穫して食べるので、野菜類に分類される。日本で普及したのは、明治時代になってから。缶詰や冷凍品もあり、手軽な青みに利用されるが子どもが苦手な野菜の一つに挙げられる。

スナップ エンドウ



アメリカから導入された品種。莢が肉厚で柔らかく甘みが強いが、硬いスジがある。莢と豆の両方を食べる。スナックエンドウ等と呼ばれることがあるが、商品名として扱われており、1983年農林水産省により名称が統一され、スナップエンドウが正式な名称となった。

トウモロコシ



エンドウの若菜で、豆苗、ドウミャオとも呼ばれる。元々は大きく成長したエンドウの若い葉と茎を摘んだもので、中華料理の高級食材であったが、最近は、豆から発芽させた幼い状態のものが年間通して出回っており、一般野菜として家庭に浸透してきている。

(3) 栄養価

緑黄色野菜に分類され、ビタミンAが豊富に含まれます。特に豆苗は、β-カロテンが豊富で、ほうれん草よりも多く、他に、ビタミンE、葉酸、ビタミンCも豊富で、一般的な緑色葉物野菜（ほうれん草、小松菜、春菊、ニラ等）の含有量を上回っています。グリーンピースが苦手とされる理由の一つに青臭い匂いが挙げられますが、これは、ヘキサナールという成分で、揮発性があるので、長く茹でると減少します。