

房  
総

# 大地のめぐみ



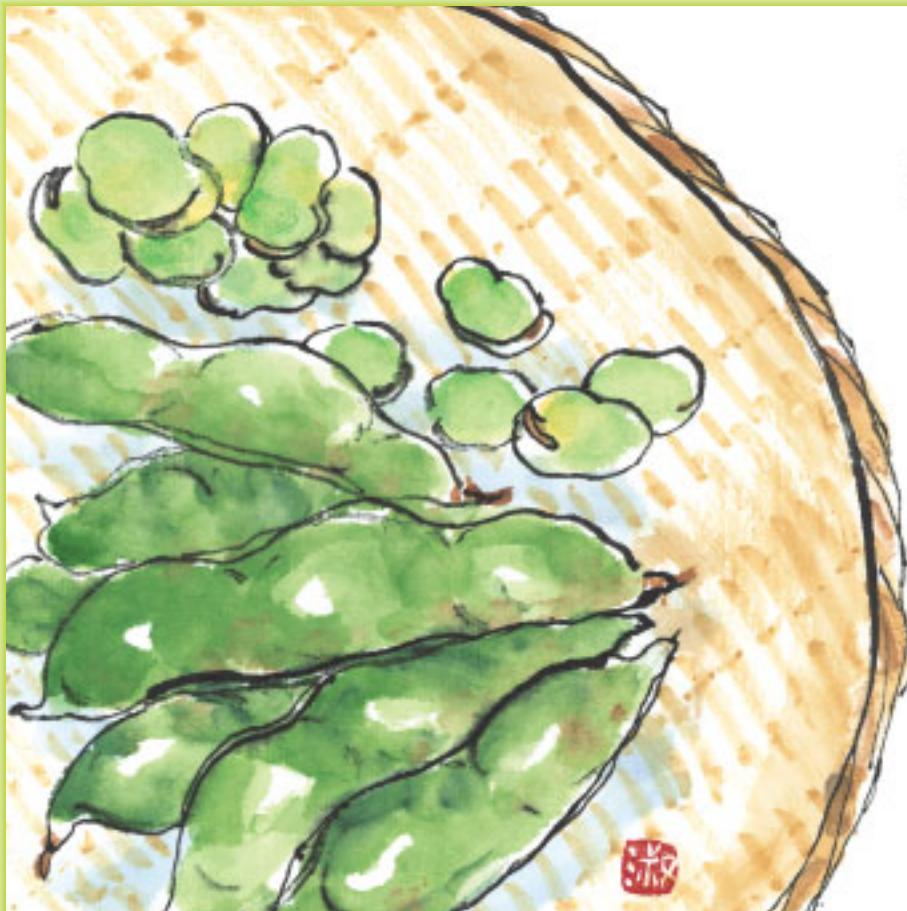
BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.6 蚕豆



空にむかえ  
実るがく  
そらまめ。



絵手紙アートのワンポイントレッスン 豆は明るい緑でぬり、サヤは分厚い感じの深緑でつややかに。白地を少し残してサヤのふくらみを表現しました。 (絵と文・土屋 淑子)

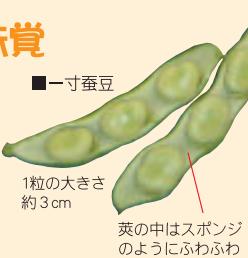
# 莢が空に向かってつる蚕豆

## 粒の揃つた初夏の味覚

蚕豆は大豆やインゲンと同様に世界中で作られている重要な豆類の一つです。形が蚕の繭に似ていることから「蚕豆」。

また莢が上を向いて生長するので「空豆」、ほかの豆類よりも先にとれるので「新豆」、「四月豆」という別名もあります。

全国的に大粒の品種“一寸蚕豆”が主流で、収穫時期によって冬どり、春どり、夏どりと分かれます。最も一般的なのが春どりで、千葉県でも10月頃に種をまいて翌年の5~6月頃に収穫します。蚕豆は比較的寒さに強く、冬を越し春には中心の茎の元から腋芽が次々に出てきて子や孫の茎(側枝)が生長します。これが太くなると親の茎は切れてしまします。側枝の各節に並んで花が咲き、莢ができます。全体の丈は1mくらいで、莢に栄養を集めるために側枝の上の方は数本残して切って育てます。



## 実を守る丈夫な莢

さまざまな豆類の中でも蚕豆の莢は丈夫で厚く、寒さや乾燥から実(種)を守っています。莢と実は種子柄でつながっていて養分が送られます。実が十分に大きくなると、それまで上を向いていた莢は垂れ下がってきて(右下写真)、収穫期を迎えます。一般的に開花してから約30~40日後に収穫されます。

●莢と実の大きさ比べ  
左からソラマメ、エダマメ、グリンピース、スナップエン豆、キヌサヤ、インゲン

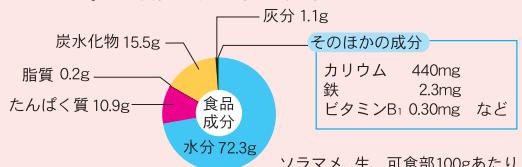


## 蚕豆のふるさと

蚕豆の原産地ははっきりとしてはいませんが、北アフリカや地中海沿岸の地域とみられ、ヨーロッパや西アジアへも広まり古くから栽培されてきました。シルクロードを経て日本に入ってきたのは聖武天皇の時代(8世紀)で、インドの僧が伝えたといわれています。

## 豆類に豊富なビタミンB₁

蚕豆は豆類に共通する良質なたんぱく質のほかに、ビタミンB₁も豊富です。ビタミンB₁は疲労回復や集中力を高める働きがあります。またカリウム、鉄、銅、ビタミンCなどがバランスよく含まれています。ビタミンCは鉄の吸収率を高め、カリウムにはナトリウムを体の外に排出する作用があります。日頃、塩分が多い食事をとりがちな方には



カリウムが多く含まれる野菜はおすすめです。

## 乾燥蚕豆は加工食品の材料に

未成熟の蚕豆は莢をむいて茹であるのが一般的ですが、莢ごと焼いて蒸し焼きのようにもおいしく食べられます。蚕豆を完熟させてから収穫し、さらに乾燥させた豆は数年保存できます。水でもどして甘く煮たり、粉にしてあんにしたり、油で揚げたスナック菓子に加工されますが、こうした乾燥蚕豆はほとんどが中国などから輸入されています。



十分に乾燥させた蚕豆は褐色で薄皮はしわしわになっています

# 選び方と保存方法



★粒の大きさが揃っているもの  
(黒いすじが濃いほど成熟が進んでいる)

★莢は張りとつやがあって、  
濃い緑色のもの。

## 莢から出したらすぐに調理

莢から出してしまうと硬くなったり、色も変わります。保存する時は莢つきのままポリ袋に入れて冷蔵庫に。莢は調理の直前にむくようにします。また、ゆでた後で冷凍保存することもできます。

## はじけた蚕豆のお話



世界各国で読まれているグリム童話。その中に「藁と炭とそらまめ」というお話があります。

おばあさんの家のかまどから逃げ出した1本の藁と1かけの炭、そして1粒の蚕豆。3人仲良く旅に出かけ、橋のない小川までやってきます。藁が体を横たえて橋になると、まずせっかちな炭が渡り始めます。真ん中まで来た時、炭は勢いよく流れる川の音に足がすくんで進めなくなります。もたもたしていると炭の火が藁に移って、2人とも川に落ちてしまいました。それを岸から見ていた蚕豆は大笑い。あんまり笑い過ぎてとうとう体がはじけてしまいました。ちょうど居合わせた心優しい仕立屋に黒い糸で体を縫ってもらった蚕豆。それ以来、蚕豆にはみんな黒いすじがついている、というお話。



★豆のコトバ／「豆を植えて稗(ひえ)」……豆を植えたのに稗がとれてしまったということから、期待はずれの結果になることのたとえ。

## 産地情報 ひとあし早く収穫 房州一寸

千葉県では主に大粒の一寸蚕豆が栽培されていますが、南房総地域に「房州一寸(早生一寸)」という地方品種があります。大阪の一寸系品種と在来種の「房総八分」とが自然交雑したものから、大粒のものを選びすぐって品種改良されたものです。普通1つの莢に3粒の豆ができる、大きさは一寸系に比べてやや小さめですが、早生品種のため4月下旬頃には収穫できるので、ほかの産地よりも早く出荷できるというメリットがあります。館山市や南房総市白浜町で栽培されています。

## 体験工房

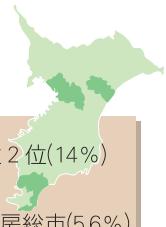
### 蚕豆の収穫

場所／お問い合わせ先	体験期間／体験料金
花摘み園チーズの里 安房郡鋸南町元名 TEL.0470-55-0851 <a href="http://www.1.ocn.ne.jp/~ts0/">http://www.1.ocn.ne.jp/~ts0/</a>	3月下旬～5月下旬 1袋500円
道の駅・三芳村 郡の里ひなのさと 南房総市川田82-2 TEL.0470-36-4116 <a href="http://hina.city.minamiboso.chiba.jp">http://hina.city.minamiboso.chiba.jp</a>	5月中旬～下旬 1kg／500円

※作柄によっては期間等を変更する場合もありますので、事前にご確認ください。

## 蚕豆ミニデータ

平成17年データ



千葉県産出額／9億円

全国順位 2位(14%)

県内の主な産地(作付面積順)

●山武市(20.7%) ●千葉市(8.4%) ●南房総市(5.6%)

## みどりのマーケット

### JJA千葉みらい しょいか~ご

■千葉市若葉区小倉町871

TEL.043-231-1831

<http://www.syoicargo.jp>



営業時間／4～9月 9:00～18:30  
10～3月 9:30～18:00

休業日／水曜日(祝日を除く)、年末年始

交通／千葉都市モノレール千城台北駅から徒歩6分





文・写真／園芸研究家 多田 隆

蚕豆の苗は低温に強くマイナス5℃前後でも耐えられますが、開花期以降に1~2℃以下の低温になると落花したり、英がよく育たなかったりすることが起きやすいため、早まきをする場合は注意が必要です。プランターを暖かい場所に移すか、またはビニールなどで保温をします。

### ①種まきの準備

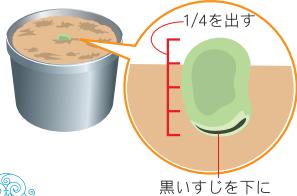
プランターの大きさは、1株植えの場合は容積20ℓ前後の丸型容器が、2株植えの場合は50~60ℓ入りの長方形容器(84cm×28cm×25cm)が適当です。

用土は市販の野菜栽培用土か、畳土60ℓに苦土石灰100gを混ぜ、さらに堆肥40ℓ(圧縮状態)と、有機配合肥料150~200g(低度化成肥料ならば150g)を混ぜて所定の容器に入れ、10日以上土になじませます。

### ②種まき

品種は大粒の一寸系がよいでしょう。種の黒いじすじを下にして挿し込むだけで、土はかけません。(余った種は直径8cmの育苗ポットにまき、予備用の苗に)

#### ★1株植えのプランター



- ★プランターの置き場所は、日当たりと風通しのよい場所が最適。
- ★水やりは発芽するまで表面が乾かないようにし、生育中は表土が白く乾いてきたら、0.5~1ℓ程度を目安に与えます。

### ③増し土

種まき後20日頃に本葉2枚目の節まで増し土します。主茎<sup>※1</sup>が倒れるの



を防ぎ、地下節から出てくる側枝<sup>※2</sup>の生長を抑制します。増し土を終えたところ

※1 主茎(しゅけい) 種から出た芽が生長した茎。

※2 側枝(そくし) 主茎の基や節から出た芽が生長したもの。

### ④追肥

追肥<sup>※3</sup>の1回目は側枝(長さ10cm以上のもの)が3~4本そろった頃に、1株植えの場合で有機配合肥料10g程度をプランター一周囲に施します。2回目以降は、同じ肥料を20~30日毎を目安に施します。土はかけません。

※3 追肥(ついひ) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。

### ⑤主茎の切除

側枝が自活できるようになると主茎の葉は色あせて薄い黄白色になってくるので、主茎

を基からはさみで切れます。



土をのせておくと無駄な側枝の発生が押さえられます。

### ⑦支柱立て

3月上旬以降になると側枝は急に伸び出すため、倒れないよう支柱へ結び付けます。



収穫期の莢

### ⑧収穫

開花後、約50~60日で収穫できます。収穫適期の莢はやや下向きになり、光沢が出てきます。

#### ★病害虫対策

苗の時期から収穫間際まで注意が必要なアブラムシの予防には、土壤用の殺虫剤を1株当たり1g程度、種をまく時と12月下旬に土に混ぜます。4月以降はマメハモグリバエに注意。ミミズが這い回ったような食べ痕を見つけたら、葉面散布用の殺虫剤を散布。また4月以降に葉面に直径1~5mmの楕円形のチョコレート色の斑紋が見られたり(赤色斑点病)、5月以降葉や莢に5~10mm程の黒褐色の円形病斑が見られる場合(褐斑病)は、葉面散布用の殺菌剤を散布します。

### 栽培カレンダー

作付時期	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
作付例(作業の目録)	種まき		後に英がたくさんつ <茎が生長してくる		開花		収穫		
作付例(作業の目録)	①②③			④⑤⑥	⑦	④⑤	②④	⑧	⑧⑨

取材協力／千葉県山武農林振興センター 写真提供／千葉県山武農林振興センター JA千葉みらい 参考文献／『野菜園芸大百科8』(農山漁村文化協会)、『都道府県別地方野菜大全』(農山漁村文化協会)ほか

2007.3 (次回発行／2007年4月24日)