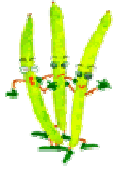


「さやいんげん」のプロフィール

- [1] 分類名 : マメ科 インゲン属
- [2] 学名 : *Phaseolus vulgaris* L.
- [3] 和名 : インゲンマメ、インゲン、サンドマメ
- [4] 外国語表記 : (英)kidney bean (仏)haricot (独)Stangenbohne (中)菜豆
- [5] 原産地・伝播 : 原産地は中央アメリカからメキシコにかけての地域で、南アメリカに伝わり、紀元前から栽培が行われていたとされています。15世紀末に、コロンブスの新大陸発見でヨーロッパに伝えられました。当時は乾燥豆として利用されていましたが、イタリア人が若いさやを食べ始め、シチリア島や南イタリアからヨーロッパ全土へと広がりました。
- [6] 日本への伝来 : 日本に伝えたのは、承応3年(1645年)に明(中国)から招かれて京都・宇治に黄檗山万福寺を開いた隠元禪師で、その名をとって命名されたといわれます。しかし、このときに伝えられた豆は今の藤豆だったとも、藤豆といんげん豆の両方だったともいわれ、定かではありません。明治時代に入って多くの品種が導入され、各地で栽培が行われるようになりました。さやいんげんは収穫が早く、1年間に3回収穫できることから、関西では「三度豆」とも呼ばれています。
- [7] 栄養学的特徴 : β -カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンB群、ビタミンKやカリウム、鉄などミネラル類、食物繊維も含んでいます。栄養素をバランスよく含み、新陳代謝を活発にして疲労物質の蓄積を防ぐ働きがあります。
- [8] 主な用途 : ゆでてからあえものやサラダ、煮もの、炒めもの、天ぷらなどに使われます。料理の彩りとしても用いられます。
- [9] 選び方 : さやの緑色が濃く鮮やかで、太さが均一なものが新鮮です。さやの凹凸の激しいもの、曲がったもの、しみや斑点のあるもの、さやの端がしおれているもの、ヘタが茶色くなっているものは避けます。
- [10] 保存法 : 生育途中の若いさやで呼吸が旺盛なので、常温に置くととどンドン水分を発散してしまいます。保存はポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。ただし低温に弱いので、3~4日以内に使うようにします。



「さやいんげん」の種類

さやの形状から、丸さや系と平さや系に大別できます。また、さやの先端につるの出るものと出ないものがあります。スジを取る手間がきられて、最近では改良種のスジなしの品種が、市場の9割を占めています。

丸さや系

どじょういんげん、サーベルいんげんなどです。

どじょういんげん



・どじょういんげん

夏場に多く出回る「どじょういんげん」は、つる性いんげんの代表的なもので、「ケンタッキーワンダー」「尺五寸(しゃくごすん)」とも呼ばれます。やわらかく、さやいんげんらしい風味があり、惣菜料理の煮ものなどに向いています。

サーベルいんげん



・サーベルいんげん

長さ13～15cmほどの細いもので、スジが少ない品種です。1960年前後に導入された新しい品種で、きゃしゃで美しい形のため、初めはレストランや料理店で使われることが多かったのですが、現在はスーパーマーケットなどで一般に市販されています。

平さや系

モロッコいんげん



「モロッコいんげん」はさやが扁平で、長さは15～16cmです。さやえんどうを大きくしたような形をしています。スジがほとんどないので調理しやすく、風味もよい品種です。

藤豆

藤豆(ふじまめ)



関西では「いんげん」とも呼ばれていますが、さやいんげんとは別種で、マメ科フジマメ属です。「干石豆(せんごくまめ)」「味豆(あじまめ)」の名もあります。調理法はあえもの、汁もの、天ぷらなど、さやいんげんとほぼ同様です。

十六ささげ(じゅうろくささげ)

どじょういんげんを長くしたような形状をしていますが、さやいんげんとは別種で、マメ科ササゲ属の豆の若ざやを食用にします。長さ30cm前後の「十六ささげ」、35cm前後の「姫ささげ」、60cm前後にもなる「三尺ささげ」があり、夏に東海地方以西に出回り、さやいんげんと同様に調理されます。

写真提供「野菜供給安定基金」