



春を彩る浅緑の恵み

えんどう豆

わかやまの



育むのは人と風土

えんどうの出荷時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
うすいえんどう												
きぬざやえんどう												
オランダえんどう												

和歌山産品に関することなら…

〈和歌山県アンテナショップ〉
 わかやま紀州館 <http://www.kishukan.com/>
 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館地下1階
 TEL. 03 (6269) 9434 FAX. 03 (6269) 9433
 営業時間 10:00~19:00 (日曜・祝日は10:00~18:00)

和歌山の食材・食品に関するお問い合わせは…

和歌山県農林水産部食品流通課
 〒640-8585 和歌山市小松原通1-1
 TEL. 073 (441) 2819 FAX. 073 (432) 4161
<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071700/index.html>



関西の春を告げる 日本一の実えんどう産地

古くから豆類を中国に輸出していた「大宛国（だいえんこく）」（現在のウズベキスタン・フェルガナ州付近）に由来して名付けられたと言われる「えんどう」。

その種類は幅広く、未成熟な種子部分を食べる実えんどうと、さやを食べるさやえんどうと、育った実をさやごと食べるスナップえんどう、新芽を摘んで食べる豆苗など多岐にわたる。

県中部の日高地方は、全国でも有数の豆産地。うすいえんどう、きぬさやえんどう、オランダえんどうの3種を中心に栽培され、中でもうすいえんどうは実量を誇っている。めったに霜の降らない温暖な気候に加え、米

との輪作や梅との複合経営に向いていたことから日高地方全域に広まり、今ではこの地域が県内の約80%を占める中心産地となった。秋まき年内どり（抑制露地）、秋まきハウス冬春どり、秋まき春どり（普通露地）の主に3つの作型にわかれ、一部中山間地域では、年明けにまいて6月ごろ収穫の初夏どりがある。栽培面積の多い普通露地での収穫が3月下旬頃から始まることから「春を告げる豆」として知られているが、夏まき年内どりの露地栽培から施設栽培も含めると出荷時期は10月から翌年6月と、夏場の一時期を除いてほぼ通年出荷されている。

「うすいえんどう」の由来は大

阪府羽曳野市の確井（うすい）地区にある。明治時代に米国からこの確井地区に導入されたことが栽培の始まりと言われ、その名をもって大正時代に和歌山でも栽培されるようになった。現在の原型とされる当時のうすいは、さや全体にパン粉をまぶしたような「コロツケ（膨腫）」と呼ばれる生理障害が広がっていたため、産地の中から青実の形質や収量性の良い優れた種を選抜。その種を育成す

和歌山県内の作付面積

実えんどう※	さやえんどう
234ha	68ha

（令和元年農林水産省野菜生産出荷統計）
※本県で作られている実えんどうは統計上の分類としてグリーンピースに含まれる。

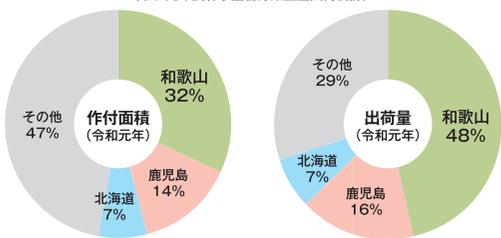


ハウスの中にはところ狭しと実がなる。次々と実がなり成長していくため、収穫シーズンは大忙しとなる。

ることで、コロツケのない美しいさやを持つ「きしゅううすい」として新たな品種を確立した。

大粒で甘く、一般的なグリーンピースよりも皮が薄いいため、ほくほくとした食感が楽しめることが特徴。実の色は淡緑。関西の家庭では、豆ごはんと言えはこのうすいえんどうが定番だ。

実えんどうの作付面積と出荷量
（令和元年農林水産省野菜生産出荷統計）



生育と労働負担を考えた栽培法を確立



収穫は全て手作業。びっしりと実がなる棚から獲り頃を見極めて収穫する。

産地である日高地方で最もうすいえんどうの出荷量が多いのが、梅の里としても知られるみなべ町。梅と繁忙期が重ならないことからうすいえんどうを育てる農家が

多く、高台から町を臨むとうすいえんどうのハウスがずらりと建ち並ぶ。JA紀州の豆部会みなべいなみ支部長を務める安井章さんも、元々いちごと梅からうすいえんどうと梅の複合栽培に転換した一人。日本一の産地としてさらに発展していければ」と豆産地を盛り上げていく。

種から育てる作物なので、毎年栽培はゼロからスタート。支

柱を立てて、ネットを張り、蔓を誘引する。ハウスであれば、電照や種子の低温処理などの開花促進も時に必要になる。病気や害虫の予防はもちろん、実の生育不良で粒の抜けが生じる空気さやにも注意が必要だ。空気さやは昼間のハウス内の温度が低くなるのできやすくなるため、温度管理が重要な鍵を握る。

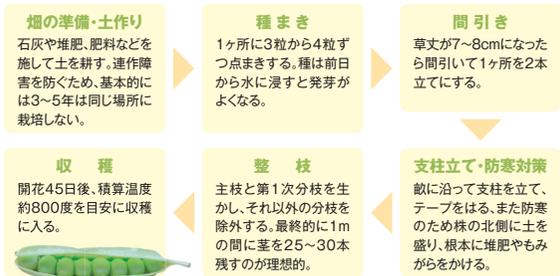
蔓が伸びすぎると収穫作業が高い位置になりすぎて労働負担が大きくなるため、蔓の折返しを施しながら、光がしっかりと当たるよう整枝して、品質と収量を高めていくのが生産者の腕の見せどころ。また収穫シーズン後も翌年に向けた土づくりは欠かせない。夏場にビニールを土にかぶせる太陽熱処理で土壌を消毒し、連作障害を防ぐことができるという。

収穫はさやを痛めないよう手でやさしく握り、親指で弾くよ

うにして1つ1つ手摘みする。しっかりと育ったうすいえんどうは、ふつくらとさやが張り、筋に沿って白いラインが入り始めたら収穫のサインだ。



実えんどうができるまで（露地栽培の場合）



実えんどうの歩みを示す様々なオリジナル品種

和歌山県におけるうすいえんどうの品種には様々な物語があるが、その主役が「きしゅううす

い」だ。

もともとアメリカから大阪に導入されたのは原名ブラックアイドマロウファットという品種。それが関西地方に馴化して「うすいえんどう」と呼ばれるように。この種は自家採種を重ねるうちに系統が多様化し、さやに膨腫が多発するものもあり、品質の低下が問



生育過程を調べ、これまで以上の収量や作業効率化を図る新品种。

題となっていた。そこで県内のうすいえんどうの産地から在来うすいよりも早生かつ多収で耐病性を持ち、さやの形質や青実の優れた系統を選抜。その結果、昭和52年に「きしゅううすい」が誕生した。

その後、川辺町（現日高川町）できしゅううすいの栽培中に発見された新品种が「矢田早生うすい」である。現地で栽培されているきしゅううすいは、本葉から数えて通常18～20節頃で花がつくのに対し、矢田早生うすいは8～9節で花がつくことから早い時期に収穫できるとして、平成5年に品種登録された。

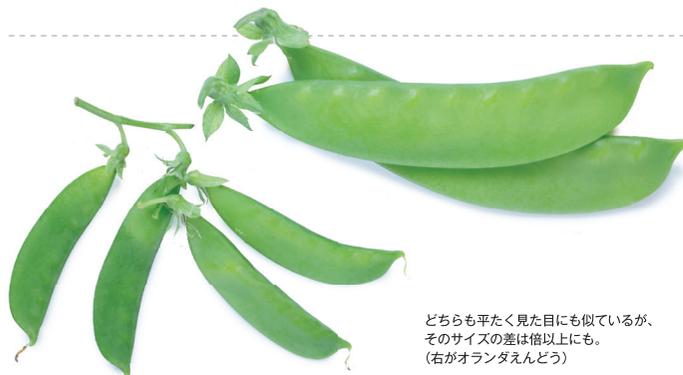


県暖地園芸センターではハウス栽培に加えてガラス張りの人工気象室での実験も行っている。

これに続いて平成18年に品種登録されたのが「紀の輝」。きしゅううすいとさやえんどうの「美笹」を交配した種で、種子冷蔵や電照がなくても11～12節頃から開花する早生品種だ。

そして、みなべ町できしゅううすいの栽培中に発見された節間が短い系統は、草丈が伸びすぎる問題の解決が期待されている（平成30年品種登録出願）。背丈が伸びすぎなければ、高い位置での収穫作業など、労働負荷が大幅に改善される。現在県暖地園芸センターで栽培技術開発に取り組んでおり、これによる作業の省力化が期待されている。

さやごと食べておいしい きぬさやえんどうと オランダえんどう



どちらも平たく見た目にも似ているが、そのサイズの差は倍以上にも。
(右がオランダえんどう)

うすいえんどうと同様に、露地と施設の両方で栽培されている「きぬさやえんどう」と「オランダえんどう」。どちらもさやごと食べられるが、見た目の大きさも来歴もそれぞれ異なる。和歌山のきぬさやえんどうは、昭和3年に日高地方を訪れた兵庫運河市場の買付人からスイカの後作物として入手した種子が元とされている。その後品種改良され、2011年には在来種と秀品率の高い「美笹」とを交配した県オリジナル品種「紀州さや美人」が誕生。主な産地となる印南町では美しいグリーンやさやが2つ付いた「アベック

さや」が特徴とされている。料理に添える彩り野菜として用いられることが多いことから、2さやのかわいい姿は市場からも評価が高い。対してオランダえんどうは、昭和24年にバンクーバーから帰国したカナダ移民が持ち帰った大さやの早生さやえんどうが元で、当初はバター炒めの食味から「バター豆」と名付けられたという。茹でてちらし寿司や混ぜご飯の具、煮物にするなど、きぬさやえんどうと用途は似ているものの、色が薄く大きいこともあり、切り分けて使われることが多い。歯ごたえと柔らかさを備えた味わいは食卓に鮮やかな彩りを添えてくれる。



味に食感、健康面にも嬉しい「身になる」野菜

ほくほくとした食感とまめ特有の甘さを併せ持ち、豆ごはんや卵とじなどの定番料理として親しまれているうすいえんどう。素材自体に癖が少ないため、パスタやカレー、コロッケなどさまざまな料理にアレンジしやすいのも魅力で、中でもシンプルなおいしさを味わえると人気なのが「焼さやうすい」。

トースターやフライパン、ホットプレートなどでさやごと火を通し、塩をふるだけという手軽さながら、さやで蒸し焼きされた実は、ほくほく感が増し、おやつやお酒の肴としてもぴったりの一品に。おいしくいただ



くためには鮮度が命なので、手早く食すのがベストだが、すぐに調理できない場合は冷凍しておくとうい。

また、実えんどうは栄養価も高く、ストレスや疲労、いらいら

の予防や回復促進に役立つと言われるビタミンB1や、胎児の発育に必要で、動脈硬化などの予防にもなると言われる葉酸（ビタミンM）が多く含まれている。その他にも、糖質、タンパク質、βカロテン、食物繊維などが豊富で、おいしさだけでなく、体にも嬉しい成分を取り入れることができる「身になる」野菜といえる。



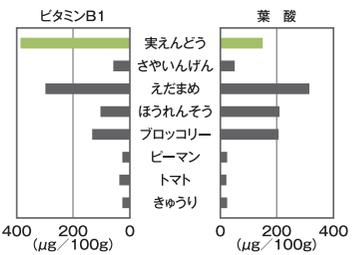
手軽につくれるうすい。焼きたてのほくほくとした美味しさを味わえる焼さやうすい。

うすいえんどうの収穫最盛期はゴールデンウィーク付近。このうち「みどりの日」である5月4日をうすいえんどうの「さわやかな緑色」に、また中国語の5（ウー）と4（スー）とそれぞれかけて、JA和歌山県農が5月4日を「うすいえんどうの日」と制定しています。

5月4日は「うすいえんどうの日」



野菜の品目別ビタミンB1、葉酸含量



(実えんどうは暖地園芸センターで採取したものを食品分析センターで分析、その他は五訂食品成分表より抜粋)

さやえんどうの栄養価(可食部100gあたりの成分)

	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維
生	36kcal	88.6g	3.1g	0.2g	7.5g	0.6g	(0.04g)	(0.11g)	0	3.0g
茹で	34kcal	89.1g	3.2g	0.2g	7.0g	0.5g	(0.04g)	(0.11g)	0	3.1g

	ビタミン						
	カロテン	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6
生	560μg	0.9mg	47μg	0.15mg	0.11mg	0.8mg	0.08mg
茹で	580μg	0.9mg	40μg	0.14mg	0.10mg	0.6mg	0.06mg

	無機質				
	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
生	1mg	200mg	35mg	24mg	63mg
茹で	1mg	160mg	36mg	23mg	61mg

食物繊維やβカロテン、ミネラル類が豊富で、熱を加えてもさほど栄養価が落ちることが少ない。
(出典：七訂日本食品標準成分表より)