



マメ類・果実を食べる

さやいんげん 旬 夏

和名：英隠元 学名：Phaseolus vulgaris L. 英名：garden bean, kidney bean

分類 マメ科インゲンマメ属

原産地 中央アメリカ



〔どじょういんげん〕

1 植物として

いんげんはマメ科の一年草で、原産地はメキシコ南部、中央アメリカといわれています。

日本へは中国を経て、江戸時代に禅僧の隠元が伝えたことからインゲンマメと呼ばれ、未熟果を若どりし、さやごと野菜として食べるものをさやいんげんと呼んでいます。

2 作物として

いんげんはつるが長く伸びる「つるあり種」と、つるが伸びない「つるなし種」があり、つるの有無や、さやの形で種類が分けられます。

成長が早く、^{はしゅ}播種から収穫までの期間が1カ月ほどのため、1年に三度つくれることから関西では「さんどまめ」とも呼ばれます。

寒さに弱く、暑さに強く、一年中出回っていますが、春に種まきをし、夏に収穫をする栽培方法が主流の夏野菜です。

3 食材・商品として

さやいんげんは、若いうちに収穫したいんげんまめをさやごと食べる野菜です。いんげんは、さやの種類によって、丸さや、丸平さや、平さやに分別されます。

また近年は、品種改良によってスジのないタイプ（ストリングレス）がスジを取る手間がなくなったという利点から主流となっています。

主 な 種類と特徴

どじょういんげん (さやいんげん)

つる性の品種では、最もよく栽培されている品種です。どじょうに似た形をしていることから、どじょういんげんといわれます。つる性、又は半つる性で、形は丸さや、長さは20～25cm程度です。スジは少なく、やわらかいのが特徴です。代表的な品種として「ケンタッキーワンダー」があります。



サーベルいんげん (つるなしいんげん)

1980年頃に導入された、丸さやのいんげんです。長さは15cm程度と短めで、細く、先端に向かってとがっています。スジは少なく、甘味が強いのが特徴です。



平さやいんげん

いんげんは、丸さやと平さやがありますが、これは平さやの代表品種である「モロッコいんげん」です。莢は長さ14cm程度、幅1.8cm程となり、茹でると柔らかくさやごと食べられます。



黄色いんげん

鮮やかな黄色をしており、丸さやと平さやがあります。写真は、丸さやのもので、茹でても鮮やかな黄色で、柔らかく青臭さが少ないです。



あきしまささげ

飛騨・美濃伝統野菜の一つで、岐阜県高山市および飛騨市で栽培されているいんげんです。さやの表面が紫色の縞模様になるのが特徴で、この縞模様は、昼夜の気温差が大きいほど強く表れ、夏でも夜に気温が下がる飛騨地方での栽培に適しているといわれており、茹でるなどの加熱処理をすることできれいな緑色になります。



シカクマメ

近年、店頭でも見られるようになったシカクマメは、マメ科シカクマメ属でさやいんげんとは別種です。8月上旬に淡青色のスイートピーに似た花を咲かせ、9月を中心に若さを収穫します。さやの長さは約15cmで、形の面白さとしゃきしゃきとした食感が人気で、天ぷらにするととてもおいしく食べられます。高温・短日性で、15℃以上の気温でよく育ちます。



施設栽培の様子です。



いんげんは白い花が咲き、受粉し実をつけます。



さやいんげんは収穫作業と仕立ての作業を同時に行います。



このほ場では、いんげんの害虫であるアザミウマなどの天敵である「スワルスキーカブリダニ」を放つことで被害を抑えています。



収穫期を迎えたさやいんげんです。



大きさはこのくらい、未成熟で収穫していきます。



コンテナに入れて集出荷場に運びます。



集出荷場では、長さに合わせて規格別に仕分けをします。



箱詰めして、出荷します。



栄養と機能性成分



POINT!

ビタミンB群が豊富なさやいんげんは油と一緒に取ると効果的です。

さやいんげんは豆類の仲間ですが、栄養的な特徴から食品としては野菜として扱うのが一般的です。β-カロテンやビタミンB群を豊富に含んでいます。ビタミンB₂とともに多く含まれているアスパラギン酸は、疲労回復効果や、体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがあるといわれています。

また、β-カロテンは体内でビタミンAに転換されるほか、抗酸化性や免疫力を活性化してがん予防に効果が期待され、油と一緒に取ると吸収がよくなるので、炒め物や揚げ物がお薦めです。

ビタミンB₂は、脂肪の代謝を助けるため、肥満防止やコレステロール値の低下などの効果が期待できます。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

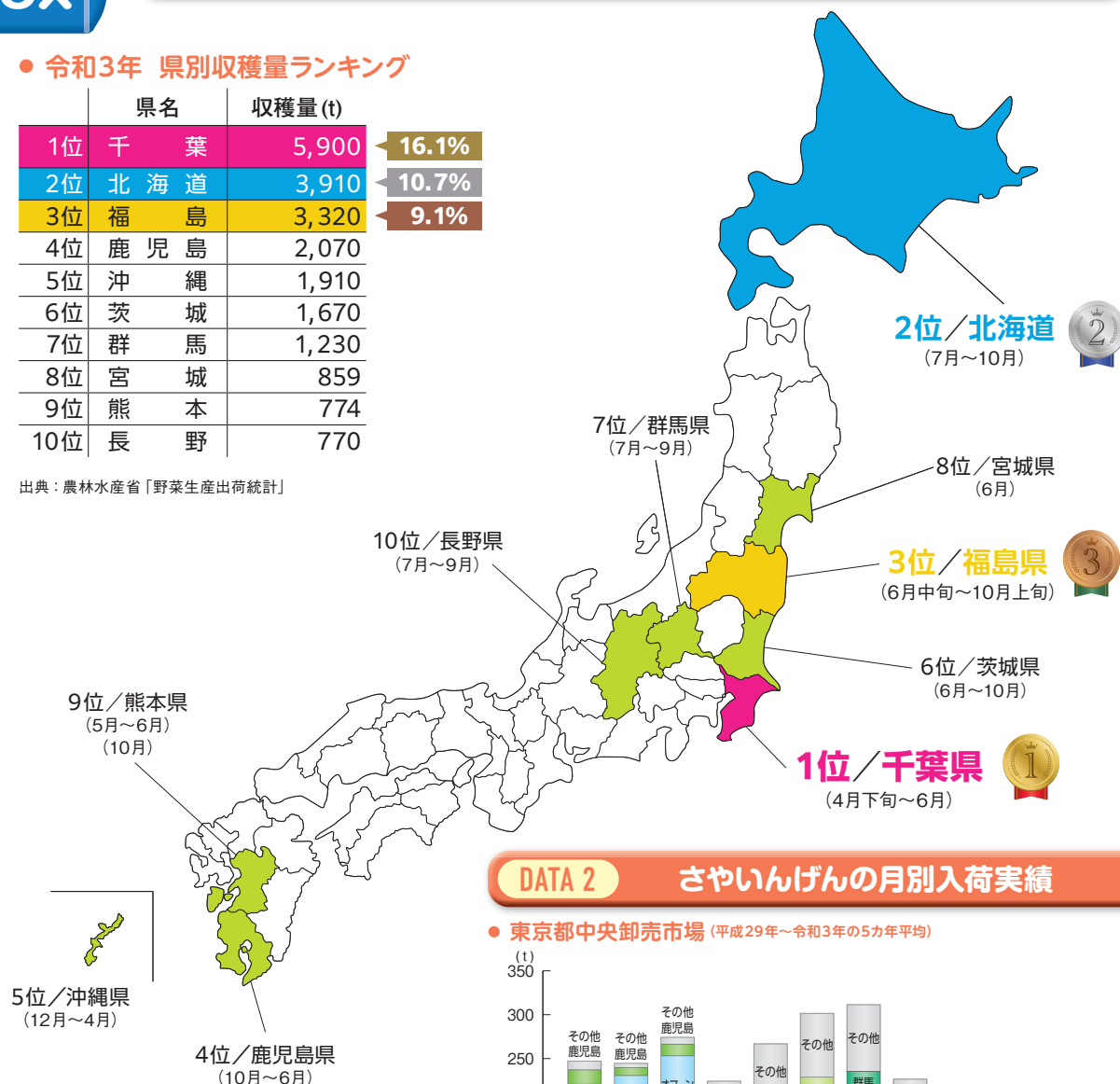
DATA 1

さやいんげんの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	千葉県	5,900	16.1%
2位	北海道	3,910	10.7%
3位	福島県	3,320	9.1%
4位	鹿児島県	2,070	
5位	沖縄県	1,910	
6位	茨城県	1,670	
7位	群馬県	1,230	
8位	宮城県	859	
9位	熊本県	774	
10位	長野県	770	

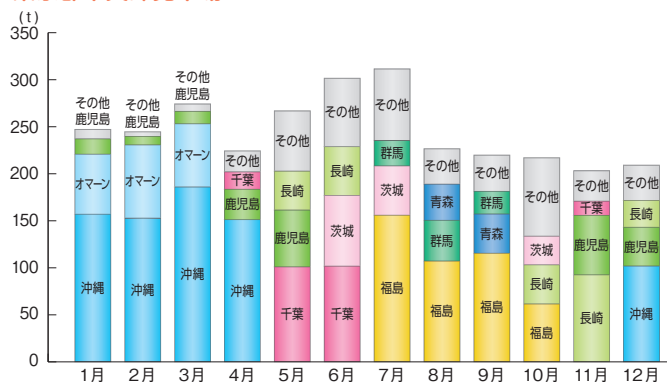
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2

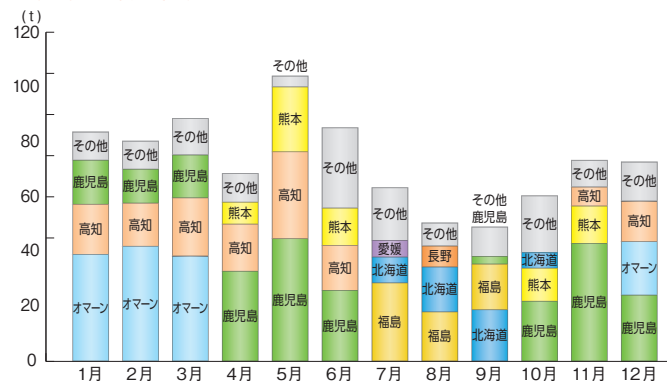
さやいんげんの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪府中央卸売市場年報より作成

DATA 3 さやまめの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

51g

購入金額

55円

※総務省「家計調査」（令和元年～3年の3カ年平均）

注：「さやまめ」には、さやいんげん、さやえんどう、ささげ類、えだまめなどが含まれます

ページ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶

