

マメ類・果実を食べる

えだまめ

旬 夏

和名：枝豆 学名： *Glycine max*(L.) Merr. 英名：edamame (green soybeans)

分類 マメ科ダイズ属

原産地 中国東北部



〔えだまめ（白毛）〕

1 植物として

えだまめはマメ科一年草の大豆の未成熟子実です。大豆の原産地は中国東北部といわれ、野生種の種子は太古から食料とされていました。日本でも縄文時代の遺跡から大豆が出土しており、「古事記」（712年）や「日本書紀」（720年）には五穀の一つとして記されています。江戸時代には夏にえだまめ売りの姿があったようです。「えだまめ」という名前は、大豆の未成熟な実を枝つきのまま茹でて食べたことからこの名前がついたといわれています。

2 作物として

えだまめは、もともとは大豆子実用の品種の若さやを利用していましたが、現在はえだまめ専用品種が400品種以上あります。大豆は、秋の短日にならないと花を着けない秋大豆型（晩生品種）と、日長に関係なく花を着ける夏大豆型（早生品種）、その中間型がありますが、えだまめ栽培には夏大豆～中間型の品種が主に用いられます。市場で主流となっているのは、見た目がきれいな白毛系といわれるやや大粒で白い毛を持つもので、主力品種である「錦秋」、「サッポロミドリ」などで、収量が多い、豆の粒が大きい、食味が良いといった方向性で新しい品種開発が進んでいます。

3 食材・商品として

えだまめは初夏になると出回る、夏を感じさせる野菜で、ビールのつまみとして人気です。大豆は世界で広く栽培されていますが、えだまめはこの大豆子実を未成熟で収穫したものです。日本独特の野菜ですが、近年、和食ブームなどにより世界に知られ、現在は各国で「えだまめ」として食べられるようになりました。山形県の「だだちゃ豆」、福島県の「かおり枝豆」、岩手県の「におい豆」、新潟県の「くろさき茶豆」「いうなよ」、丹波地方の「黒豆」など、在来種として特色のある品種も各地に多数あり、根強い人気があります。えだまめは大豆同様、畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富に含まれています。

主な種類と特徴



えだまめ (白毛)

国内で最も流通しており、癖がなく万人受けする一般的なえだまめです。さやは鮮やかな緑色をし、白色のうが毛がはえ、節と節の間が狭く、一つのさやに2〜3粒の大きな豆が入っています。「錦秋」「奥原早生」「サッポロミドリ」「おつな姫」「湯あがり娘」など、さまざまな品種があります。



えだまめ (茶豆)

白毛のえだまめは、関東地方の生産が多いのに対し、茶豆は東北地方が中心となります。収穫時期はやや遅めで8月中旬〜9月中旬に最盛期を迎えます。だだちゃ豆や、新潟茶豆が、茶豆の代表品種です。



くろさき茶豆

新潟県新潟市西区の黒埼地区などで栽培されているえだまめで、地理的表示 (GI) 保護に登録されています。茶豆の一つで、さやの毛が茶色く、独特の香りがあることが特徴です。



えだまめ (黒豆)

丹波の黒豆が有名ですが、一般的には正月用の煮豆などに使用されています。えだまめとしては、黒大豆が成熟して黒豆になる前の若いものを使いますが、さやの中で黒くなる前の状態のため、大粒の豆とさやの中の薄皮がうっすらと黒みを帯びているのが特徴です。黒豆特有の深い甘味と凝縮されたコクがあります。旬は茶豆よりさらに遅い9月下旬〜10月中旬で、収穫時期が2〜3週間程度と短く生産量も少ないため、あまり市場に出回ることはありません。



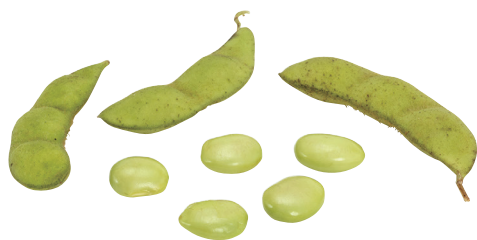
こしとざいらい 小糸在来

千葉県君津市の小糸川流域を中心に栽培されており、えだまめとしてはかなり晩生品種で、種を播くのは7月、収穫は10月から11月です。芳醇な香りと豊かなうま味が特徴です。



くまめ 毛豆

古くから青森県内で栽培されている在来種のえだまめですが、栽培がいつ始まったのかは明らかになっていません。さやに茶色の毛が目立つことからその名がついたといわれ、大粒で甘味が強く、豊かな香りと深いコク、ほっくりとした食感が特徴です。



だだちゃ豆

山形県の伝統野菜の一つで、庄内地方の鶴岡市鶴岡地域で栽培されています。「だだちゃ」とは庄内地方の方言で「お父さん」のことをいいます。たいそう枝豆の好きなお殿様が、毎日、毎日、枝豆を持ち寄らせて「今日はどこの「だだちゃ」の枝豆か?」と尋ねたことから、いつしかこの地域のえだまめを「だだちゃまめ」と呼ぶこととなったとの逸話があります。さやの毛が茶色で、くびれが深く、独特の甘味が特徴です。



たんばさやま 丹波篠山黒枝豆

兵庫県丹波篠山市、丹波市を中心に栽培されています。お節の黒豆の最高品種といわれる丹波黒を未成熟の時にえだまめとして収穫したものです。江戸時代に用水不足により全ての田で稲作をすることが困難となり、田の有効利用を図ろうと黒大豆を作り始めたそうです。黒大豆は、水はけの良い土地を好むことから、田を乾燥状態にするために高畝栽培技術が生み出されました。えだまめとしての収穫時期は2〜3週間程度と短く、日を追うごとに熟成が進み見た目や味わいに変化が生れます。



紫ずきん

「丹波黒大豆」から生まれた黒大豆のえだまめ「紫ずきん」は、粒がうっすら紫色になることから名付けられました。一般の枝豆に比べ粒が大きく、食べたときのモチモチした食感と濃い甘味が特徴です。



栄養と機能性成分



POINT! 「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価満点です。

えだまめは、大豆の若さやのこをいい、若さや付きの枝ごと収穫し、未成熟な大豆を食用とします。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食物ですが、大豆同様、えだまめにもたんぱく質のほか、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウムなどの栄養成分が豊富に含まれています。

特に葉物野菜に多い葉酸が多く含まれ、身体の成長、貧血予防、生活習慣病などに効果があります。

また、胃腸が弱い夏バテを起こしている人に共通しているのが、ビタミンB₁やビタミンB₂などのビタミンの不足といわれますが、えだまめは葉物野菜に比べビタミンB₁やビタミンB₂を多く含んでおり、手軽に食べられる野菜として、夏バテ防止や疲労回復に効果的といえます。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



えだまめを食べよう！



選び方

えだまめは、色が鮮やかで、ふくらんだ豆の粒の大きさがそろっているものを選びましょう。ネットやビニールの中で部分的に黒ずんで変色しているものや、傷がついたものは鮮度が落ちている証拠です。

枝付きのものは鮮度が保たれているので、より新鮮な豆の風味を味わえます。葉がいきいきとしており、丈が低く、さやが密生しているものを選びましょう。

保存方法

えだまめは、時間の経過とともに独特の風味と甘さが落ちてしまうため、鮮度がとても大切です。

買ったその日のうちにすべてゆでておき、食べきれない分も、上手に保存するのがおいしさを保つ秘訣です。

保存する際は、短時間でかためにゆであげ水分を飛ばし、保存袋に入れて冷凍庫へ入れます。食べる直前に凍ったまま熱湯でサッとひとゆですれば、ちょうど良い食感とそのままのうま味を楽しむことができます。



調理の豆知識

えだまめは、流水で洗い、両端を切り落とします。ゆでる前に多めの塩でもみ、余分なうぶ毛を取ることで、色よくゆで上がります。たっぷりの熱湯で、約3～5分ゆでましょう。5分以上ゆでると、うま味が溶け出してしまうので、注意が必要です。ゆであげたものをざるに上げて、手早くうちわで

あおぎます。熱々はホクホクした食感を楽しめ、冷えたものは甘味が増し、どちらもおいしくいただけます。

塩ゆでしたものをそのまま食べるだけでなく、うなぎと混ぜ合わせると夏のスタミナご飯になり、カップケーキに加えると手軽に作れるおやつになります。たくさんあるときには、牛乳や生クリームを加えた冷たいえだまめのポタージュにして、夏の清涼感を味わいましょう。

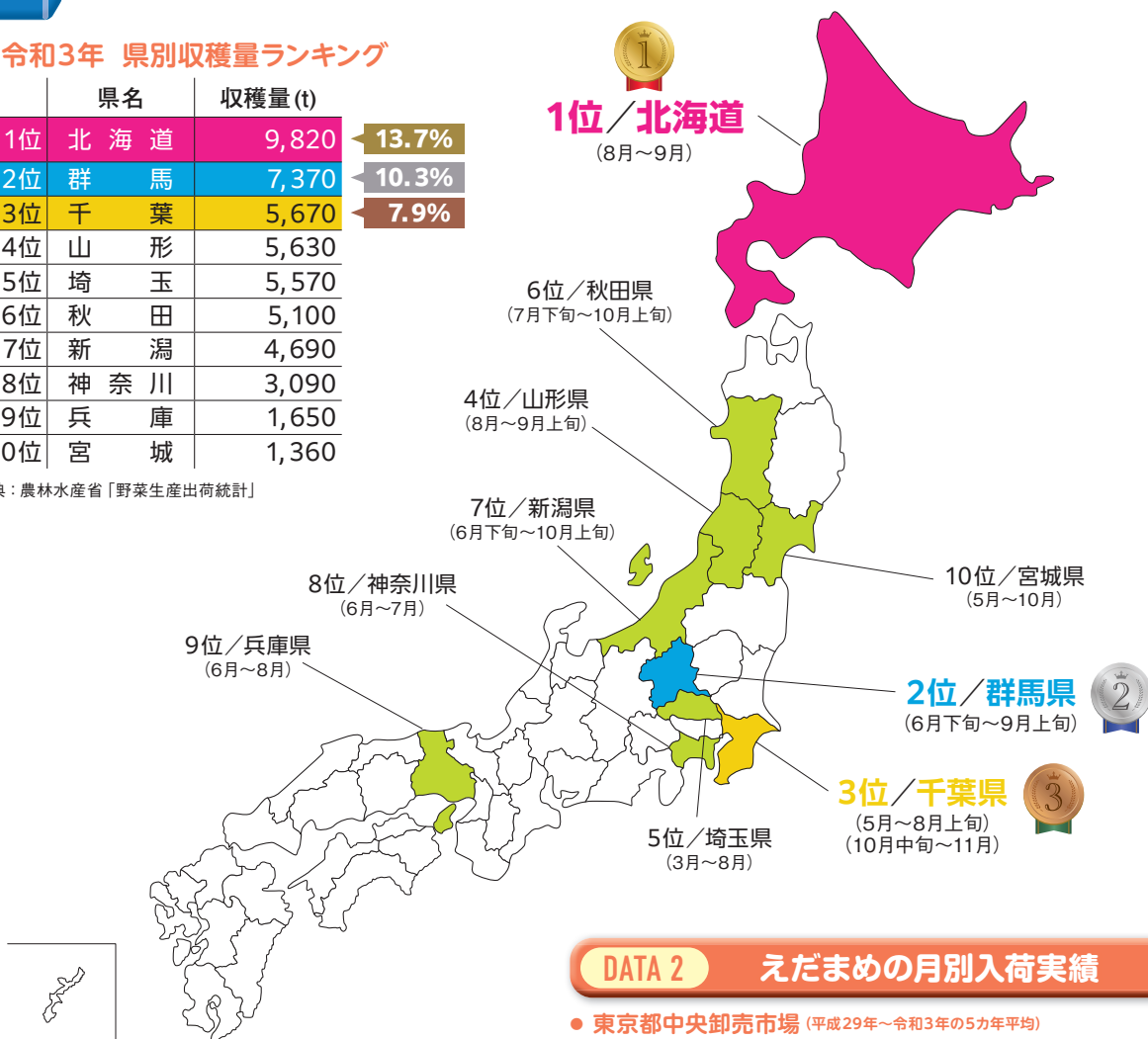
DATA 1

えだまめ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	北海道	9,820	13.7%
2位	群馬	7,370	10.3%
3位	千葉	5,670	7.9%
4位	山形	5,630	
5位	埼玉	5,570	
6位	秋田	5,100	
7位	新潟	4,690	
8位	神奈川	3,090	
9位	兵庫	1,650	
10位	宮城	1,360	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」

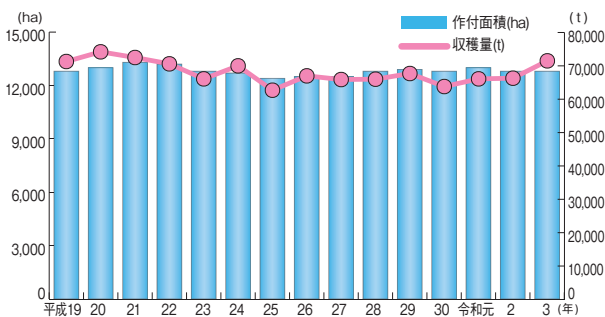


DATA 3

えだまめの生産

● 作付面積と収穫量の推移

えだまめは、近年は作付面積および収穫量ともほぼ横ばいで推移しています。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ページ探

Click!!



最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

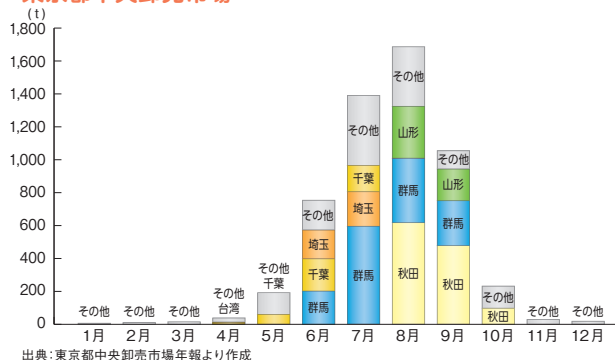
にGO!! ▶▶▶▶▶



DATA 2

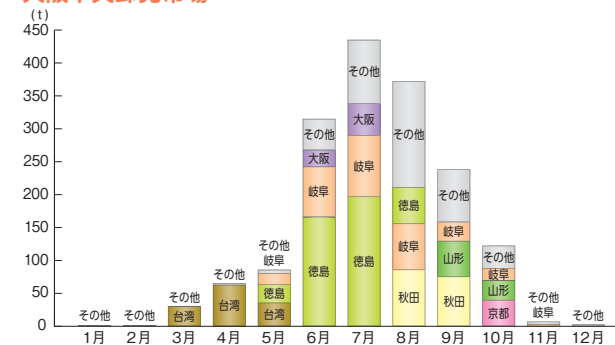
えだまめの月別入荷実績

● 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及び大阪市中央卸売市場年報より作成