



マメ類・果実を食べる

そらまめ

旬 春

和名：そらまめ、空豆、蚕豆 学名：Vicia faba L. 英名：broad bean, horsebean

分類 マメ科ソラマメ属

原産地 地中海沿岸から西アジア



いっすん
〔一寸そらまめ〕

1 植物として

そらまめは、マメ科の一年草で、北アフリカ、地中海、カスピ海沿岸、北部アラビア地方の西南アジアが原産地といわれています。古くから食用とされており、イスラエルの新石器時代の遺跡からも出土しています。そらまめは古代エジプトやギリシア、ローマでも食べられていました。エジプトやトロイ遺跡から化石が出土しており、世界最古の野菜の一つとされています。紀元前3000年以降中国に伝播し、日本へは8世紀頃渡来したといわれています。インド僧・菩提仙那が渡日し、行基に贈ったのが始まりともいわれています。

2 作物として

そらまめは、秋に種をまき春に収穫を迎えます。寒さに強く暑さに弱い野菜で、高さ1mほどに成長し、3～4月に花が咲き、5～6月に収穫となります。まめの熟れ方がちょうど良いのは3日間といわれるほど、おいしい時期が短いそらまめでしたが、品種改良、栽培技術の向上、予冷・保冷技術の進歩や流通の改善で、秋以外は一年中出回るようになりました。在来品種は小粒でしたが、現在の主流は、大粒品種の打越一寸、仁徳一寸、陵西一寸などです。

※ 一寸はおおよそ3cm

3 食材・商品として

そらまめは、完熟したものを乾燥させた豆は豆類となりますが、未成熟な豆を収穫したものは野菜に分類されます。野菜として食べる品種は、早生種、長莢種、大粒種に大別されます。完熟し乾燥させた豆は味噌、醤油、あんの原料、煮豆や甘納豆など加工品に多く利用されます。

主な 種類と特徴

いっすん 一寸そらまめ

流通の大半を占める主要品種で、さやが大きく、豆一粒の大きさが一寸ほど(約3cm)であることから、このように呼ばれています。また、ふっくらとした豆の形がお多福に似ていることから、「お多福豆」ともいわれています。一つのさやの中には、平均2〜3粒入っており、大きさのそろった豆が入っているものが上質といわれています。主な品種に、「陵西一寸」りょうせい いっすん、「打越一寸」うちこし いっすん などがあります。



わせ 早生そらまめ

やや小型の早生種^{はやせい}で、一つのさやの中には、平均4〜5粒入っています。かつては千葉県などで栽培されていましたが、現在の生産量はわずかです。主な品種に、「房州早生」ぼうしゅう わせ などがあります。

そらまめ 「空豆」と「蚕豆」

ひとこと

そらまめの名の由来は、空に向かってさやが実ることから「空豆」という字があてられたことによるものです。

「蚕豆」の由来は、さやが蚕に似ていること、または、繭を作る時期においしくなることという二説があります。

おいしい時期は4〜6月で地域によっては収穫される季節にちなみ、「四月豆」、「五月豆」、「夏豆」などさまざまな名前で呼ばれています。





1 そらまめのほ場の様子です。



2 そらまめは、豆類ですがツルはありません。しっかりとした茎を育て倒伏を防ぎます。



3 そらまめの名前の由来となった、「空を向いてできる」姿です。



4 少しさが下がってきたら収穫時です。



5 一つずつ丁寧に収穫し、コンテナに入れます。



6 選果場で規格別に分けます。



7 段ボール箱に梱包して出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! 豆類の栄養も含まれる栄養価の高い野菜の一つです。

そらまめは、豆類特有の各栄養素を豊富に含むバランスの良い野菜で、エネルギー源となる糖質やたんぱく質を豊富に含むほか、糖質の代謝をサポートするビタミンB₁、美肌効果や抗酸化作用があり、鉄の吸収を高めるビタミンCなど、ビタミンを多く含みます。そのほか、細胞の活動を正常に調整するカリウム、貧血を予防する鉄など、ミネラルも多く含みます。外して食べることが多い薄皮ですが、食物繊維の宝庫で、整腸作用が期待されます。

鮮度の良いものは、無理なく食べることができるので、薄皮も食べると効果的です。そらまめは、ビタミンやミネラルが豊富なため、疲労回復や夏バテ防止に効果的です。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

保存方法

そらまめは鮮度が落ちやすいので、なるべく買ったその日に調理しましょう。また、さやから出すと水分が失われてしまうので、さやは調理する前にむくようにしましょう。塩ゆでしたそらまめは、冷ましてからポリ袋やラップで包み、冷蔵庫で保存し、1～2日で食べ切りましょう。すぐに食べない場合は、冷凍保存もできます。固くして水気を切り、密閉袋に入れて、冷凍庫に入れましょう。使う時は、凍ったまま熱湯に入れて解凍します。

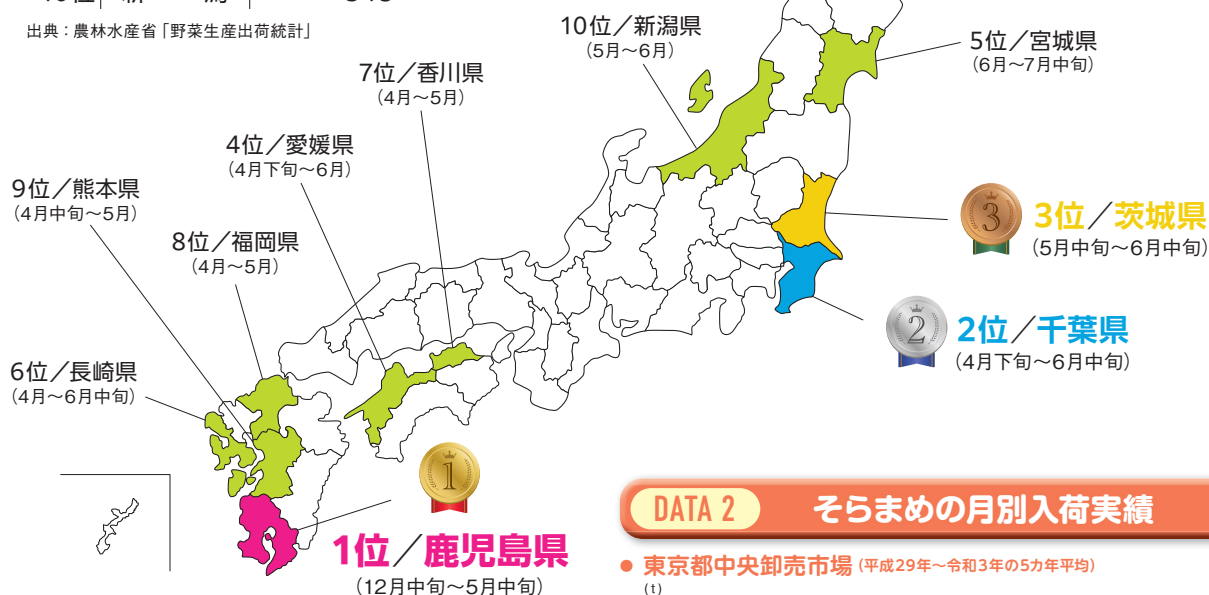
DATA 1

そら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	鹿児島	3,300	23.7%
2位	千葉	2,380	17.1%
3位	茨城	1,270	9.1%
4位	愛媛	655	
5位	宮城	426	
6位	長崎	410	
7位	香川	390	
8位	福岡	388	
9位	熊本	375	
10位	新潟	348	

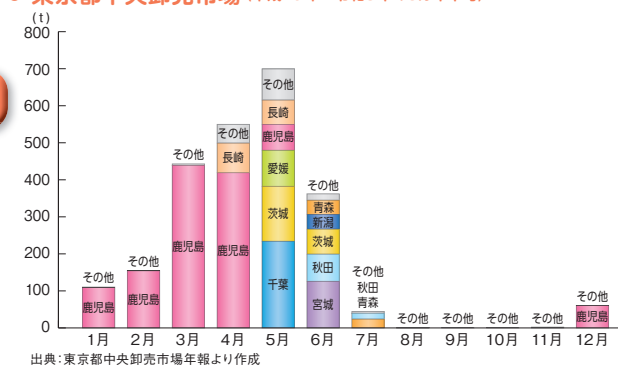
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



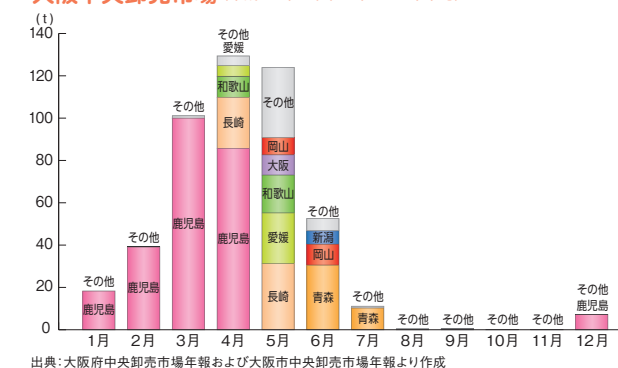
DATA 2

そら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）



● 大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）

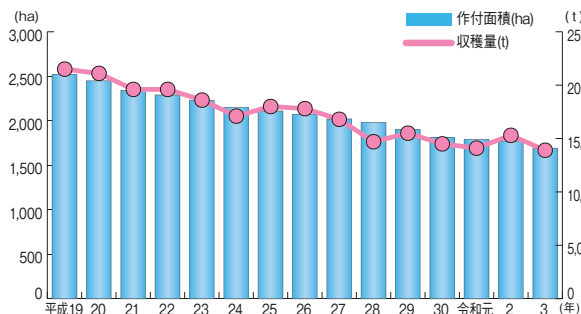


DATA 3

そらまめの生産

● 作付面積と収穫量の推移

そらまめ収穫量は、減少傾向で推移しています。令和2年は、作付面積は微減だったものの収穫量は増加しました。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ページ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶▶

