

機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第14回目は、えんどうです。



野菜ブックは好評発売中です!

詳細は、こちらから：https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



マメ類・果実を食べる

えんどう

旬 冬~春

和名: えんどう、豌豆 学名: *Pisum sativum* L. 英名: pea, garden pea

分類 マメ科エンドウ属

原産地 中央アジアから中近東



〔絹さやえんどう〕

1 植物として

えんどうはマメ科のつる性・二年草で、原産地は中央アジアから中近東地域とされており、ここから東西に伝播していきました。古代エジプトのツタンカーメン王の墓からも発見されており、栽培の歴史は古く、古代ギリシャやローマ時代には既に栽培されていました。日本への渡来は、中国を経由し、遣唐使によって9世紀頃にもたらされたといわれています。本格的な栽培は明治時代に入ってからで、いろいろな品種が欧米各国から導入され、全国各地で生産が始まりました。

2 作物として

えんどうは低温に強い野菜で、秋に播種して越冬後、翌春に収穫するのが一般的な栽培方法です。生育は早く、播種から約60日で収穫できるようになります。さやえんどうは開花してからおよそ2週間前後、実えんどう(グリーンピース)は、1カ月前後で収穫となります。

3 食材・商品として

えんどうは、若さを食べる「さやえんどう」と、未成熟の青実を食べる「実えんどう(グリーンピース)」に大きく分けられます。さやえんどうはさらに、開花15日程度の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、開花25日程度まで子実を大きくする「スナップえんどう」に分けられます。さやの色は通常は緑色ですが、黄色、紫色もあります。また、発芽した新芽を摘んで食べる「豆苗」もえんどうです。さやえんどうとさやいんげんは似ていますが違う野菜で、えんどうの実は、ま丸で英語では「pea」と呼ばれ、いんげ

んの実は、やや扁平な形をしており英語では「bean」と呼ばれます。

主な
種類と特徴



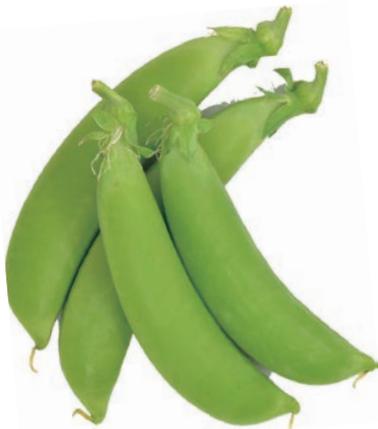
絹さやえんどう

さやの長さが5~6cmのうちに若どりしたもので、流通の大半を占めています。主な品種に「ニムラ白花きぬさや」、「美笹」があります。



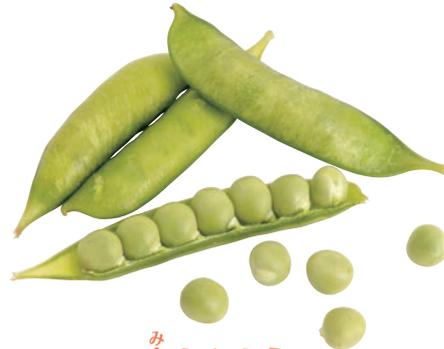
おおさやえんどう

さやの長さが10cm以上と大型で、やわらかさが特徴です。主な品種に「ひつこくおおさや 仏国大笹」、「オランダさやえんどう」などがあります。



スナック(スナック)えんどう

アメリカで開発されたもので、日本では昭和50年代から流通しています。豆が熟してもさやや豆がかたくならず、さやごと食べられます。さやは肉厚でやわらかく、甘味が強い特徴があります。



実えんどう

完熟する前のさやの中の未熟な豆を食べるえんどうの品種です。ほとんどが缶詰や冷凍食品に加工されており、一年中手に入りますが、生のものの風味は格別で4~6月が旬です。実えんどうは、関東地方では、グリーンピースとして親しまれていますが、関西地方では、「うすいえんどう」が春を告げる食材として親しまれています。なお、「うすいえんどう」は、大阪府羽曳野市碓井で栽培されたのが名前の由来になっています。現在では、和歌山県が一産地になっており、主に関西で流通、消費されています。



さとうえんどう

「さとうざや」や「さとうさやえんどう」とも呼ばれています。糖度が高く、絹さやとスナックエンドウの中間の特徴を持ち、さやが厚めで、豆もやや大きいのが特徴です。



紫えんどう

さやは紫色で、実は緑色をしています。グリーンピースと同様の食べ方をしますが、豆ご飯にするとお米がうす紅色になります。また、「ツタンカーメン」という名前でも売られており、古代エジプトのツタンカーメンの墓からえんどうの種が発見されたことが由来です。



とうみょう
豆苗

えんどうの若い茎葉を利用する中国野菜です。えんどうの風味と香りがあり、炒め物や料理のつま、スープなどに用いられます。

畑からお店まで



1 えんどうのほ場の様子です。



2 えんどうは白い花をつけます。



3 花が受粉し結実します。



4 さやえんどうは、一つずつ手作業で収穫します。



5 収穫されたえんどうはコンテナに入れます。



6 集出荷場に集められたさやえんどうは、調製作業を行います。



7 調製作業が終わったさやえんどうを梱包します。



8 段ボール箱に梱包し出荷します。



栄養と機能性成分



POINT! 鮮やかな緑は、早春の栄養がいっぱいです。

えんどうは、豆が未成熟のときにさやごと収穫する「さやえんどう」と豆が大きくなってから豆だけ食べる「グリーンピース」があります。グリーンピースの方が完熟に近い豆ですので栄養価は高いのですが、どちらもたんぱく質や糖質を多く含むほか、緑黄色野菜であるためβ-カロテンやビタミンCも豊富に含んでいます。ビタミンCは、強い抗酸化力により活性酸素を抑制し、酸化を防いで生活習慣病を予防する効果や老化を予防する効果があります。

そのほか、けがや内出血を起こした時に止血する働きがあるビタミンK、赤血球の生成や細胞の新生に必要な葉酸、腸内環境を整えて便秘を予防する食物繊維、糖質の代謝をサポートして疲労回復に効果的なビタミンB₁なども含まれます。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

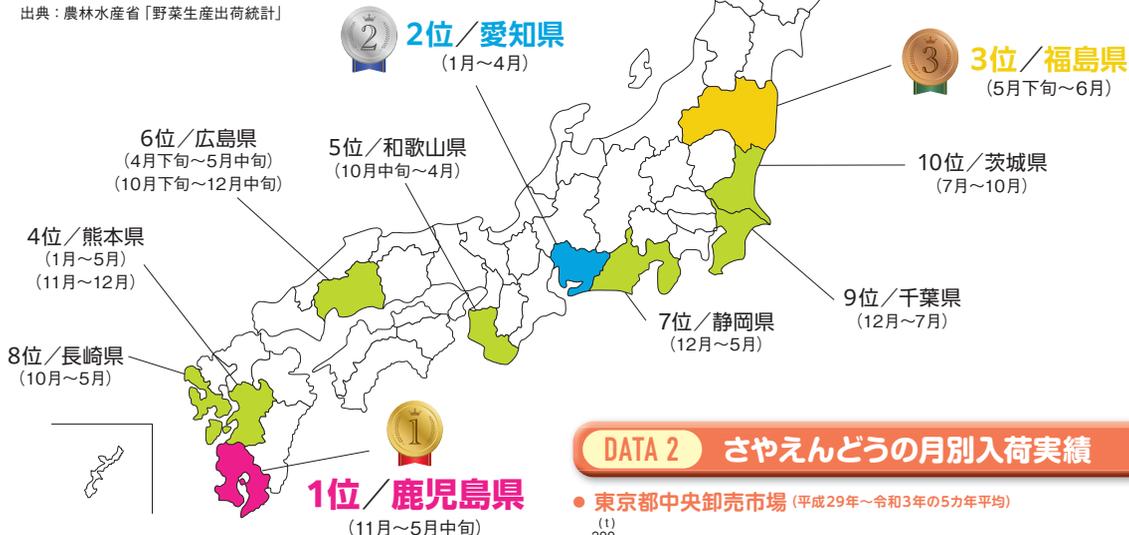
DATA 1

さやえんどう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

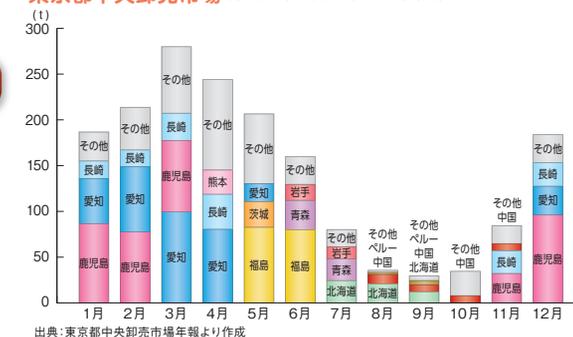
順位	県名	収穫量(t)	割合
1位	鹿児島	4,940	24.9%
2位	愛知	1,380	7.0%
3位	福島	1,040	5.3%
4位	熊本	845	
5位	和歌山	785	
6位	広島	644	
7位	静岡	608	
8位	長崎	525	
9位	千葉	517	
10位	茨城	513	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」

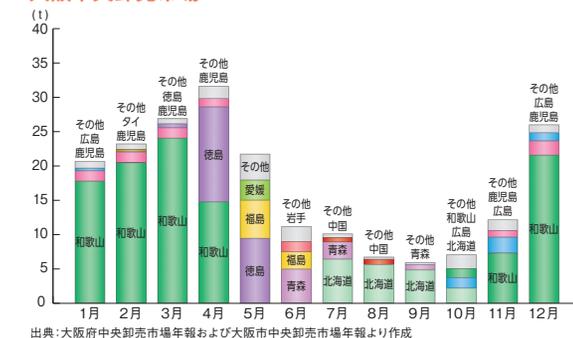


DATA 2 さやえんどうの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



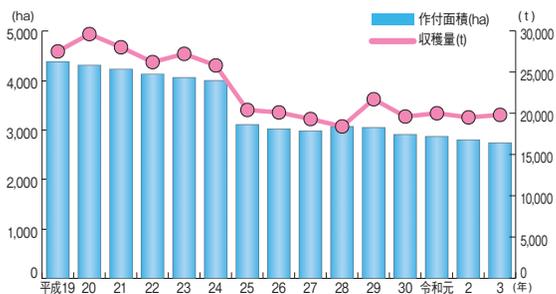
大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 さやえんどうの生産

作付面積と収穫量の推移

さやえんどうの収穫量は、減少傾向で推移していましたが、近年はほぼ横ばいで推移しています。



最新のデータが観られます！

「野菜マップ」にGO!!