

八百屋塾通信 Vol.12

八百屋塾ホームページをごらんください
▼「八百屋へ行こう」で検索
<http://www.shoukumi.or.jp/index.htm>

マメな野菜の旬が来た！

豆はマメ科植物のタネ。世界には650属18,000種類もありますが、人間が利用しているのは70~80種といえます。

豆は生育段階によって野菜から穀物に分類が変わります。たとえば枝豆は野菜、大豆は穀物。今回のテーマは野菜としての豆です。

八百屋塾、4月18日(日)再開！

講演：免疫力を高める野菜の活用術
講師：松村真由子氏(日本女子大学非常勤講師、管理栄養士)
テーマ野菜・食べくらべ：豆
※詳しくは、[商組ホームページ](#)、[八百屋塾Facebook](#)をごらんください

■さやいんげん

江戸時代に隠元禅師が中国からもたらした



■あきしまさげ

飛騨・美濃伝統野菜



■マーメラス

いんげんのようなえんどうのような...生産者は一人だけ



■四角豆

沖縄では「うりずん」



■黄いんげん

バターいんげんとも。料理の彩りに



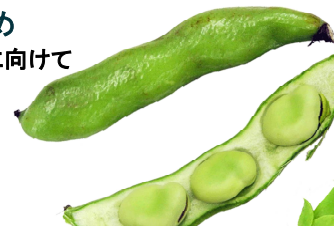
■ジャンボいんげん

幅2cm、長さは20~25cmにもなる



■そらまめ

さを空に向けて実るので「そらまめ」



■紅そらまめ

おすすめは紅そらまめごはん



■きぬさや

えんどうの若採り



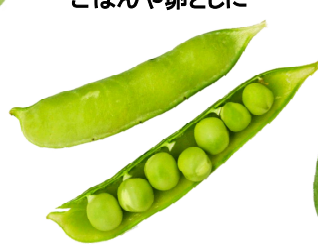
■グリーンピース

豆ごはんや卵とじ、料理の彩りに



■うすいえんどう

主に関西で流通。豆ごはんや卵とじに



■ふじまめ

石川では「つる豆」、岐阜では「千石豆」



■スナップえんどう

約50年前に米国から導入



■雷えんどう

鹿児島県の伝統野菜。豆ごはんを一晩おくと赤飯に



市場の動き

【いんげん】沖縄産中心、生育中の曇天続きで状況はよくない。下旬がピークだが入荷はやや少なめ【スナップエンドウ】愛知産作柄良好で潤沢。出荷は前進傾向、ピークを迎えている【そらまめ】現在鹿児島産の作柄よく増量、下旬には長崎産へ

豆の情報は 八百屋塾ホームページで

- ◇2019年5月19日 みかど協和(株) 新規ビジネス開発部 上野秀典氏
- ◇2015年5月17日 雪印種苗(株) 大橋真信氏
- ◇2014年5月18日 (株)サカタのタネ 野菜統括部 山根哲哉氏
- ◇2012年5月20日 タキイ種苗(株) 東京支店 開発課 梅本剛氏
- ◇2011年5月22日 東京青果(株)個性園芸事業部 副部長 野原秀司氏