

# 家庭菜園を楽しもう!



## エダマメ ~大豆にはない ビタミンCがたっぷり!~



作者: ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎 (ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	福成 サッポロモドリ 富貴 雪娘 湯あがり娘	栽培場所	温暖で多湿な場所を好み、とくに開花期に乾燥するとさやの数が減り、空のさやが多くなります。土質はあまり選びませんが、粘土質で保水性のある土壌だと生育がよくなります。 (栽培適温20~25℃)
------	------------------------------------	------	---

### エダマメを育てよう!

**土づくり・元肥** 荒起こしの際に、苦土石灰と、乾燥を防ぐため堆肥を多めに施します。エダマメは野菜のように肥料を多くは必要としませんが、初期成育を確保するために即効性の肥料を施しましょう。  
**注意!** 窒素が多すぎると茎葉ばかりが茂るので、過多にならないよう気をつけましょう。

**種まき** 1カ所に2~3粒まき2~3cm覆土します。浅いと根が浮き上がったり、双葉が種皮をかぶったまま出てきたりするので気をつけます。  
**ポイント** 小さいころは鳥害を受けやすいので、日光をさえぎらない程度の大きさの網目ネットをかけておくのがおすすめです。

**間引き・補植** 本葉1枚のころに1カ所2株に間引きます。1株しか発芽していない場合は間引き苗を補植します。間引きの際は残す苗の根を痛めないように気をつけます。

**中耕・培土** 本葉1枚のころ1回目の中耕・培土をして、双葉が隠れるくらいに土をかけます。次は約2週間後に初生葉が隠れるくらいに土をかけます。

**水やり** 開花期からさやの肥大期にかけて乾燥すると、さやのつきが悪くなるので、乾燥している場合は水やりをしましょう。

**収穫** さやの色が鮮やかな緑色になり、指でつまむとさやから豆が飛び出すところが収穫適期です。適期は3~7日と短く、その後は豆が硬くなり、品質も落ちてしまいます。

**中耕・培土**

**収穫**

### エダマメを知ろう!

エダマメは、大豆を未熟なうちに収穫して野菜として利用するときの呼び名です。日本には200種類以上の品種があるといわれ、地域ごとに独自の品種があります。山形の「だだ茶豆」、新潟の「茶豆」、岩手の「かおりまめ」などがよく知られ、丹波の黒豆のエダマメなども最近では出荷されています。大豆特有のサポニンやレシチンといった成分や、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも含んでいます。サポニンはコレステロールを下げ、レシチンは細胞の活性化に役立ちます。また、大豆同様に植物性たんぱく質や食物繊維、脂質やカルシウムに富み、特にビタミンB1・B2は野菜の中でも群を抜いて多く含みます。また大豆がもたないビタミンCを豊富に含むことも豆類としては珍しい特徴です。豆と野菜の栄養をとれるのに加えて、豊富な食物繊維で腸内環境をきれいにし、大腸がんや高血圧などの予防にも効果があると言われています。

### エダマメを食べよう!

エダマメは、ビタミンB1・B2・Cなどのビタミン類とタンパク質にあるアミノ酸メチオニンという成分がアルコールの分解を促して肝臓への負担を軽くするので、お酒のおつまみに最適な野菜です。しかし、尿酸値を高めて通風の原因となるプリン体を薄皮の部分に多く含むとも言われているので、食べすぎには注意が必要です!

枝豆ご飯や掻き揚げの味のアクセントとして利用したり、暑い日には冷たいポタージュにしても美味しくいただけます。家庭菜園ならではの採れたての美味しさを味わってください!



次号VOL.16はキュウリについてです!

