

家庭菜園を楽しもう!



エンドウマメ ~緑黄色野菜で免疫カアッ!~



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				—	—				●		

● 種まき時期 — 生育期 — 収穫期

※生育初期に一定期間の低温を受けると花芽ができるので、年内に種まきをします。幼苗のうちは寒さに強いですが、大きくなると寒さで痛みやすくなるので苗をあまり大きくさせずに越冬させます。そのため、早まきには注意しましょう



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	(サヤエンドウ) 豊成、成駒30日 (実エンドウ) ウスイ、南海縁 (その他) スナッフエンドウ
栽培場所	連作障害が出やすいため、3~5年はマメ科作物を栽培していない場所を選びましょう。また細い根が土中深く伸び、過湿に弱いので、耕土が深く排水性の居場所が好ましいです。
生育適温	15-20℃

エンドウマメを育てよう!

畑づくり	エンドウマメは酸性土壌に弱いため、栽培前に石灰質資材でしっかり酸度矯正をしておきます。また基肥の窒素肥料が多いと、生育が旺盛になりすぎて花数が少なくなり収穫期も遅れるので、やり過ぎないように気をつけます。 幅90cmほどの畝を立て、排水性が悪い場合は畝を高くします。
種まき・間引き	まき穴をつけて2、3粒ずつまき、3cm程度覆土します。覆土が浅いと根が浮き上がったり、種皮をかぶったまま発芽してしまいます。発芽したら1か所2株に間引きします。
寒さ対策	株元へ敷きワラをしたり、寒冷紗などをべたがけて防寒します。(12~2月)
支柱立て・追肥	暖かくなってきてツルが伸び始めたら、早めに支柱を立てて誘引します。つぼみが見えはじめたところに1回目、開花はじめてのころに2回目の追肥をします。
摘心	親ツルと子ツルはよく花をつけるので、このツルの日当たりを良くするため、花つきの悪い孫ツルは早めに摘み取り、日当たり・風通しを良くします。
収穫	4月ごろから一気に草丈が伸び、次々に花が咲きます。開花後はすぐに結実し、サヤエンドウの場合は約1週間でさやが7~10cmになり収穫できるようになります。収穫が遅れると固くなるので、早めに摘み取りましょう。

種まき・間引き

発芽したら1か所2株に間引きします。

45cm
90cm

支柱立て・追肥

株の外側に2回追肥をします。

防寒

ワラなどで防寒します。

摘心

花つきの悪い孫ツルは早めに摘み取り、日当たり・風通しを良くします。

親ツル 子ツル 孫ツル

収穫

サヤエンドウ

子実の肥大が目立つ前 (7-10cmくらい)

実エンドウ

子実が十分肥大して、さやの表面にしわが現れる直前

エンドウマメを知ろう!

古代のエジプトやインドで食用されていた記録があり、世界最古の農作物といわれます。エンドウマメの中でも若いさやを食べる品種を「サヤエンドウ」(絹さやなど)、未熟な豆を食べる品種を「グリーンピース(実エンドウ)」と言います。最近ではグリーンピースを品種改良した、さやも実も食べられる「スナッフエンドウ」もよく見かけるようになりました。

サヤエンドウはβ-カロテンの含有量が多い緑黄色野菜であり、豆の部分にはビタミンB群が含まれています。食物繊維やタンパク質、ビタミンCも多く含むので、免疫力のアップや美肌・美白効果も期待できます。また脂肪の燃焼を助けるリジンという必須アミノ酸も多く含まれます。一方グリーンピースは日本に伝来した当初は穀物として食べられていたほど糖質やタンパク質、ビタミン類が多く含まれています。食物繊維やカリウムも豊富に含まれるため、むくみや便秘予防など女性に嬉しい効果が期待できるので、サヤエンドウとともに女性にはぜひ食べて欲しい野菜です。

エンドウマメを食べよう!

サヤエンドウとして食べる場合はシャキシャキの歯ざわりとビタミンCを守るため、加熱のし過ぎに気をつけます。また筋があると食味が悪くなるため、筋へたは取って調理するようにしましょう。

グリーンピースはシュウマイやオムライスの彩りに使われることが多いですが、栄養満点な野菜なので、彩りだけでなくたっぷり食べたい野菜です。スーパーなどで年中出回っていますが、やはり旬の4-6月の味わいは格別です。さやから出して調理しますが、豆ご飯にするとときは炊く前に生のまま加えて炊き、甘煮にするときは水から煮始めるとふっくらと煮あがります。グリーンピースは苦手な人が多いですが、採りたての旬のものは断然味が違います。ぜひ家庭菜園で採りたての美味しさを味わってください!



↑ 絹さやの炒めもの



← 豆ごはん



次号は **ミニ野菜** についてです!