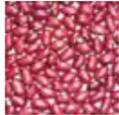


いんげん豆

【Common bean】
マメ科 インゲンマメ属

いんげん豆は、冷涼な気候でも栽培可能なことから、古くから北海道で栽培されてきました。国内生産のほとんどが北海道産のいんげん豆です。また、サラダや胡麻和えなどの和え物料理で美味しいさやいんげんは、いんげん豆の未熟な鞘を食用としたものです。

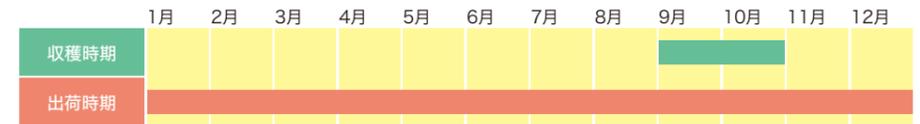
主な品種、特徴

- ▶ **大正金時**
豆の風味が強い品種。煮豆や甘納豆向け。
- ▶ **福白金時**
白色の金時。柔らかく粘りが強い。煮豆向けが多いが、あんの副原料にも使われる。
- ▶ **福うずら**
うずらの卵のような模様が特徴。金時に比べやや硬い。煮豆向け。
- ▶ **虎豆**
トラ柄のような模様が特徴。軟らかく粘りのある食感。煮豆向け。
- ▶ **雪手亡(ゆきてぼう)**
中まで白色のため、白あんとして加工されることが多い。
- ▶ **大福豆**
栽培に手間がかかるため、高級菜豆とされる。洞爺湖周辺での栽培が盛ん。



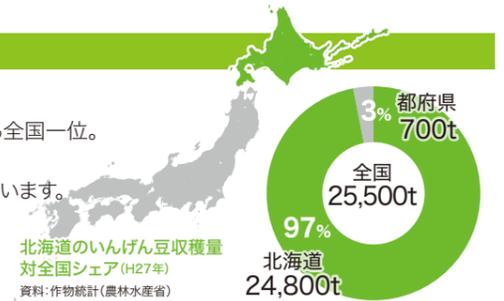
▶ 収穫時期と出荷時期

品種により前後しますが、5月中旬～6月上旬に種をまきます。生育期間は100～120日程度と短く、9、10月頃に収穫期を迎えます。乾燥、脱粒の後、出荷されます。



▶ 収穫量の都府県比較

北海道のいんげん豆収穫量は、国内総生産のほとんどを占める全国一位。H27年の収穫量24,800tは、全国25,500tの97%を占めています。



▶ 栄養成分の特徴

いんげん豆の主成分は、**炭水化物**(でんぷん)と**たんぱく質**。また、種皮を中心に**食物繊維**が多く含まれているのが特徴です。このほか、**ビタミン類ではB群**が多く、**カルシウムと鉄分**も豊富です。ビタミンC以外の各栄養素をバランスよく含んだ食物です。



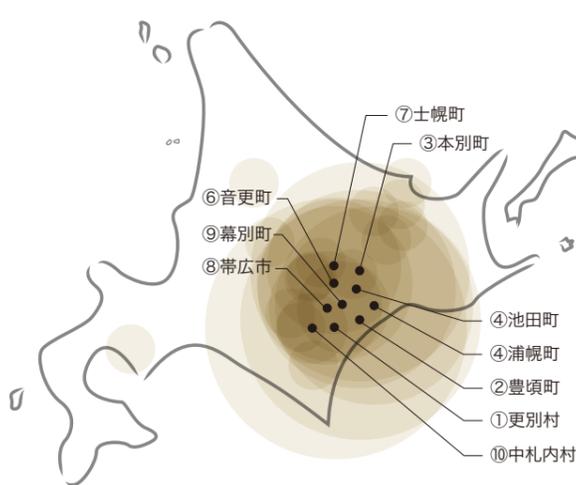
▶ 主な加工品など

生産量の多い品種は金時と手亡(てぼう)です。大粒で豆の風味が強い金時は煮豆や甘納豆に加工されることが多いです。滑らかで独特の風味がある手亡は白あんとしての加工が主流です。煮豆や甘納豆は、最近はレトルトパウチや袋菓子の加工品も出回っています。手亡を使った白あんは、最近は洋菓子に使われることもあり、加工用途が広がっています。



北海道の主ないんげん豆産地と収穫量(H27年)

更別村、豊頃町、本別町、池田町、浦幌町など、十勝地方が国内の一大産地とブランドを形成しています。



資料:農林水産統計(北海道農政事務所)

コラム

高級菜豆「白花豆」

白花豆はインゲン属のペニバナインゲンのことで、花も子実も白いことからこのような名前がつけました。

白花豆の栽培には大変な手間がかかっていて、その中でも特徴的なのが「竹さし」という作業です。これは、つるが上に伸びるよう支柱を立てる作業で、1本1本畑に差しこれを4本ずつ束ねて完成させる、ほとんどが手作業によるものです。

白花豆のほか、同様につるが長く伸び多くの手間と作業を必要とする紫花豆、虎豆、大福の4品目は「高級菜豆」と呼ばれ、他の菜豆よりも高く流通しています。これら高級菜豆の代表的産地は、道内でもオホーツクや胆振といった地域に限定されています。

