

# いんげん

マメ科

参考文献  
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社  
 内田悟(2012), 内田悟のやさしい塾旬野菜の調理技のすべて保存版, 株式会社メディア  
 ファクトリー 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

産地	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
青森												
岩手												
福島												
茨城												
群馬												
千葉												
山梨												
福岡												
鹿児島												
沖縄												
オマーン												

※福岡はモロッコ、ジャンボ

### 丸さや種

さやの形が丸みを帯びた  
円筒形をしている。

一般的に流通しているのは「いちず」。  
他には、どじょういんげんとも呼ばれる  
「ケンタッキー」「ステイヤー」

太さが若干細めの「キセラ」「サーベル」といった品種がある。



## ○産地情報

青森：露地栽培中心で7～10月にかけて出荷。

福島：露地栽培中心で6～10月にかけて出荷。

茨城：促成物を5～7月、抑制物を9～10月にかけて出荷。

春の終わりと夏の終わりをつなぐ産地。

群馬：8～10月にかけて出荷。

生育適温に合わせ高冷地で生産している。

千葉：ハウス栽培で促成物を4～6月、抑制物を10～11月  
にかけて出荷。

山梨：露地栽培中心で9～10月にかけて秋作のみ出荷。

鹿児島：ハウスと露地栽培で11～6月にかけて長期的に出荷。

沖縄：11～5月にかけて本州の気温が低い冬場から春に出荷

## ○つる「あり」「なし」

あり：草丈が長くなるため、ネットなどを利用して栽培。

収穫期間が長い。 ex.)ケンタッキー

なし：草丈が低いため、プランター等で栽培可能。

収穫期間はつるありと比べ短い ex.)キセラ

### 平さや種

さやが平たい形をしている。

また、丸さやと比べさやの幅が広い。

「モロッコ」や「ジャンボ」と  
いった品種がある。食感はやわらかめ。



# いんげん

マメ科

## ○さやいんげんの選び方と保存方法

選び方	豆の形がはっきり出ておらず、ハリがあり、全体の太さが均一でサヤの先までピンとしているもの。きれいな緑色のもの。	
保存	生	ラップに包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
	冷凍	水でよく洗って水気をしっかりふき取り、重ならないようラップで包んだら保存袋に入れて保存

## ○さやいんげんの下ごしらえ

- ・筋があれば、ヘタを折り筋を引いて取り除く。
- ・全体に塩をまぶし転がしてこすった後、熱湯で短時間茹でる。  
→色が鮮やかに仕上がり、豆特有の青臭さが残らない。

☆炒めるときは

塩をまぶしてこすったら、生のまま炒める。

→色が鮮やかになるだけでなく、ほどよく歯ごたえが残る。

## ○豆知識

日本には、江戸時代、中国僧の隠元禪師が持ち込んだとされており、その名から「隠元（いんげん）」と付けたとされる。

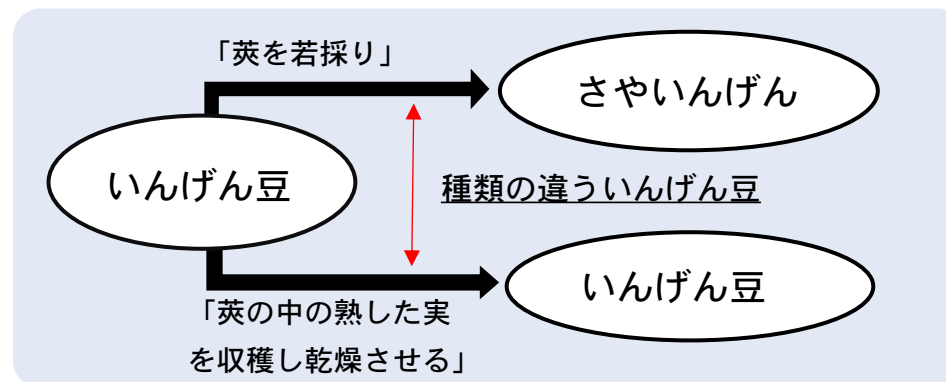
また、関西では1年に三度収穫できることから「三度豆」とも呼ばれる。

## ○さやいんげんといんげん豆

いんげん豆とさやいんげん。名前に同じ「いんげん」がついているが別物である。

さやいんげん：いんげん豆の未熟な莢を収穫し野菜として利用

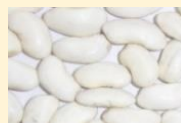
いんげん豆：莢の中で成熟した実を乾燥豆として利用  
ただし、いんげん豆とさやいんげんの品種は異なるため、同じいんげん豆からは収穫できない。



いんげん豆にも様々な種類があり、煮豆や甘納豆、お菓子用の餡などに利用される。

### 白色系（白いんげん）

- ・大福豆（おおふくまめ）
- ・手亡（てぼう）
- ・白金時豆



### 着色系

#### 【単色】

- ・金時豆



#### 【斑紋入り】

##### 普紋種

- ・うずら豆



##### 偏紋種

- ・虎豆

