

エンドウマメ えんどう豆

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, 農経新聞社
 JAグループとれたて大百科 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=33>
 JA愛知経済連HP <http://www.ja-aichi.or.jp/main/product/engei/vegetable/019.html>
 みなとの野菜大辞典 https://www.hyponex.co.jp/yasai_daijiten/column/column-3090 他

○多摩青果のさやえんどうの主な入荷情報

		色の基準 少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
絹さやえんどう	産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	北海道							■	■	■	■	■	■
	青森					■	■	■	■	■	■	■	■
	岩手					■	■	■	■	■	■	■	■
	福島					■	■	■	■	■	■	■	■
	茨城					■	■	■	■	■	■	■	■
	群馬					■	■	■	■	■	■	■	■
	静岡					■	■	■	■	■	■	■	■
	愛知					■	■	■	■	■	■	■	■
	徳島					■	■	■	■	■	■	■	■
	鹿児島					■	■	■	■	■	■	■	■
スナップえんどう	産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	北海道							■	■	■	■	■	■
	青森					■	■	■	■	■	■	■	■
	福島					■	■	■	■	■	■	■	■
	茨城					■	■	■	■	■	■	■	■
	栃木					■	■	■	■	■	■	■	■
	群馬					■	■	■	■	■	■	■	■
	愛知					■	■	■	■	■	■	■	■
	熊本					■	■	■	■	■	■	■	■
鹿児島					■	■	■	■	■	■	■	■	

○さやえんどうの産地情報

えんどうの若いさや（実が入ったままの状態）を野菜として利用するもの。旬は初夏だが、1～5月の出回りが多い。

北海道：夏秋採りの露地栽培が中心

岩手：冷涼な気候を生かし夏期中心の出荷を行う

福島：ハウス栽培と露地栽培を行う。

5～6月に入荷のピークを迎える。

静岡：伊豆太陽農協では品質トップクラスの絹さやを栽培。

高糖度のブランドえんどうである砂糖えんどうを栽培。

愛知：露地栽培が主力だが、近年ではハウス栽培も増加。

スナップえんどうの選果基準がトップクラス。

熊本：近年生産量を伸ばしている産地のひとつ

鹿児島：平均気温20度と生育に好条件の気候をもつ

一大産地のひとつ

○さやえんどうの選び方と保存方法

選び方	全体にハリがありガクの色は濃く 実は鮮やかな緑色のもの。 ひげが白っぽくピンとしているもの。 折り曲げてポキッと折れるものが新鮮。 絹さやえんどうは、ほとんど豆が生育していない 板のように薄いものが良い品。 スナップえんどうは、実がつまってふっくらと 丸みをおびたものが良い。	
保存	生	袋に入れ野菜室で保存
	冷凍	筋を取りかたために茹で、水気をしっかりと切り 重ならないようにフリーザーバッグに入れて保存

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。

エンドウマメ えんどう豆

マメ科

絹さやえんどう



実がとても小さい若い状態で収穫するえんどう豆の総称。
絹のようにやわらかく、シャキッとした食感と
ほのかな甘味が特徴。寒さに強く、乾燥した気候を好む。

スナップえんどう



グリーンピースをさやごと
食べられるように改良された品種。さやは厚めで甘味が強く
熟してもさやと豆がかたくなりづらい。

砂糖えんどう



糖度が高いことから名前の
由来になっており、絹さやえんどうとスナップえんどうの
中間の特徴を持つ。さやは厚めで膨らみがあり、豆も大きめ。

○多摩青果の実えんどうの主な入荷情報

	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
産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多
福島												
静岡												
鹿児島												

○実えんどうの産地情報

缶詰や冷凍品などで年中出回っているが、旬は春から初夏まで。
関東ではグリーンピース、関西では薄緑色で粒が大きいもの
うすいえんどうが多く出回る。

鹿児島：温暖な気候で生育に好条件の産地。

そのため冬でも露地栽培が可能な地域もある。

福島：栽培が特に盛んな伊達地域は、盆地特有の気候を持ち
夏は高温多湿・冬はやや低温で比較的温暖。

そのため生育環境に恵まれている。

○実えんどうの選び方と保存方法

選び方		さやがピンとして折れたり黒ずんでいないもの。 また、ふっくらとした丸みとハリがあるもの。 豆の粒ぞろいがよく、緑が鮮やかなもの。
保存	生	さやごとポリ袋に入れて、重ならないようにして 野菜室で保存
	冷凍	さやを剥き、茹でてフリーザーバッグに入れて 保存

グリーンピース

完熟する前の未熟な豆のみを食べる。

加工品が主流だが、生の方が風味がたつ。



○豆苗

豆苗はグリーンピースなどのえんどう豆の若い莖葉を
利用した中国野菜。一般的には豆苗用の種で栽培されて
いるため、育ててもえんどう豆にはならない。

