

エダマメ(ダイズ)

- 果菜類：マメ科の一年草
- 原産地：中国北東部
- 日本の産地：千葉、山形、新潟

この野菜の基本的特性(環境適応性)

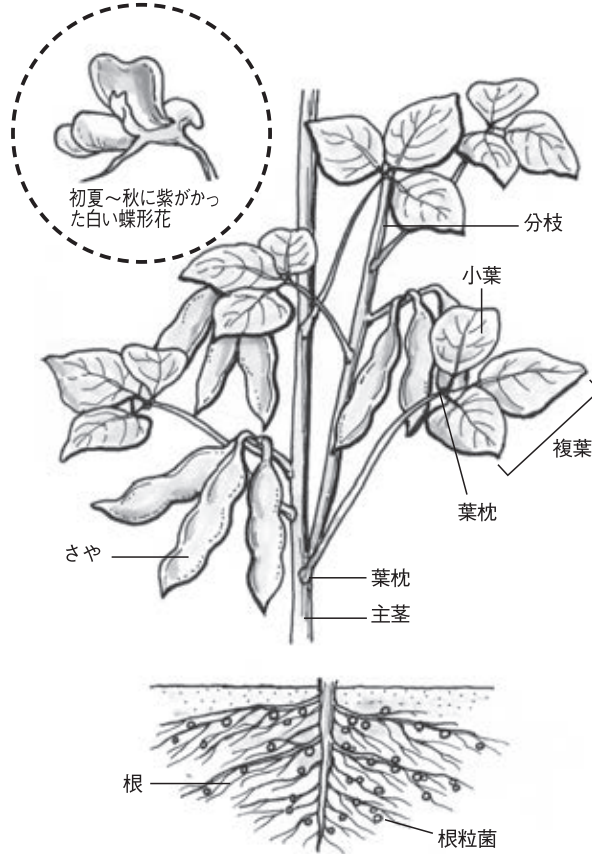
[温度] 生育適温 23～28℃。高温性で昼夜の温度差を好む。霜や低温に弱い。耐暑性は強い。
[光] 光を好む。夏ダイズは長日性。

[水] 過湿に弱い。開花期は水分を多く求める。
[土] 根粒菌と共生する。浅根性で酸素不足に弱い。酸性には比較的強い。

見つける

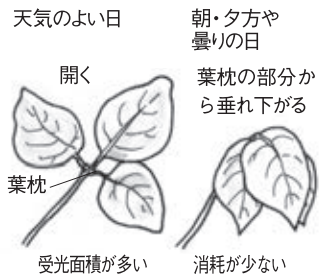
花が開く前に受精している？

花が開く少し前に、雄しべは花粉を出して自家受粉をする。寒い時期でも受粉できるからかも。



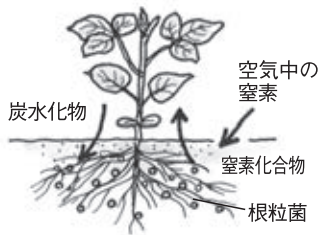
光の強さに合わせて葉の角度を変えている？

葉枕が調節弁となって、葉からの受光量や消費量を調節している。これを凋位運動という。



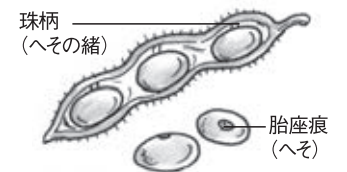
空気中の窒素を肥やしにしている？

根粒菌と共生関係にあり、根粒菌が空気中の窒素をとり入れている。



マメにへそがある？

マメがさやを通じて養分を送ってもらった胎座痕がある。人間のへそと同じ。



育てる

味も香りもまろやかな黒エダマメの栽培

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
早生エダマメ				●	●	●	●	●				
丹波黒ダイズ							●	●	●	●		

● 種まき
 ● 収穫

種まき

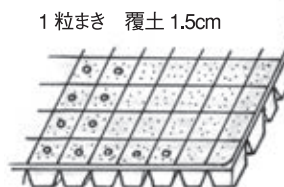
①黒ダイズ系のその土地で栽培されている品種を選ぶ

エダマメの魅力は甘みとコク。各地方に味のよい品種がある。最近は茶マメや黒ダイズ系の品種が人気。

[種まき]
 1 回めは鉢育苗
 2 回め以降はじかまき



黒ダイズ系の早生種 (夏ダイズ)



1 粒まき 覆土 1.5cm

72 穴くらいのセルトレイ



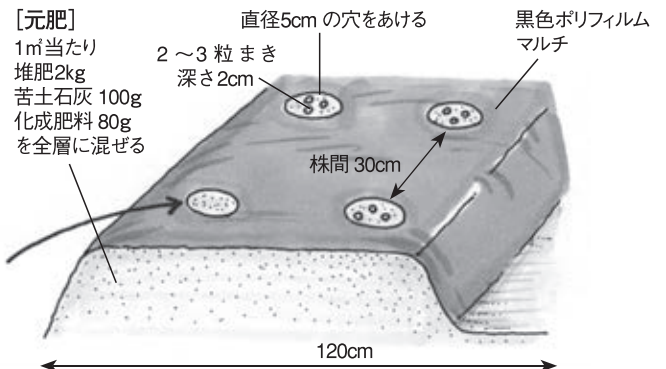
本葉2枚のころ 植えつける

②何回かに分けて種をまく

1 作の収穫期間が短いので、何回かに分けてまきつけ、継続して収穫できるようにする。

③肥料は少なめ、株間は広めに

生殖生長より栄養生長が勝ると徒長して落花するので、株間を広くし、肥料は控えめに。



管理

④ 梅雨期は排水に努める

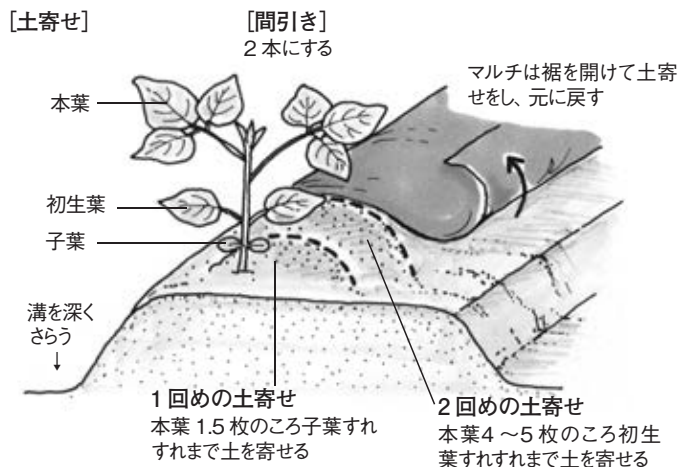
根は停滞水に弱いので、排水を徹底する。

⑤ 土寄せは早めに、追肥は開花後に

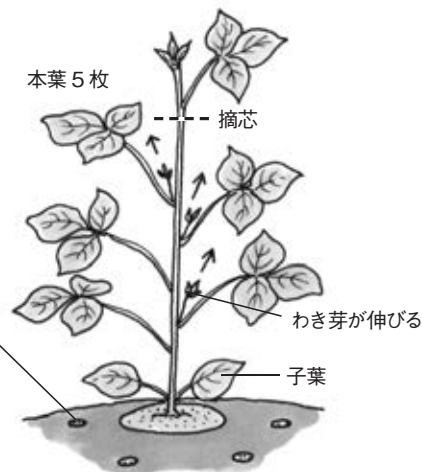
土を寄せると、根元から不定根が出て水分や養分を吸収するので、土寄せは幼苗期から数回行う。

⑥ 摘芯をして、なり枝を充実させる

なり枝の伸長を促し充実させるため、摘芯をする。



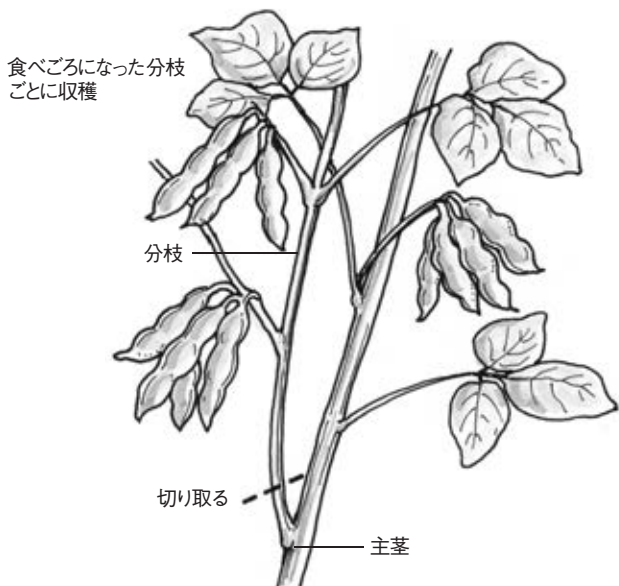
[追肥]
1㎡当たり
化成肥料 30g
開花が始まったらマルチに親指大の棒で10cm間隔に穴をあけ、そこに散肥



収穫

⑦ 実のふくらみぐあいを見て収穫

さやの中の実がじゅうぶんに太ったものから順に枝ごと収穫する。さやだけ収穫すると短時間で味が落ちるので、枝ごと収穫する。



食べる

【機能性と効果】

サポニン
イソフラボン

発がん防止
生活習慣病予防

〈強い抗酸化作用をもち、脂質の酸化を抑制する〉

【持ち味の引き出し方】

- 緑黄色野菜とマメ類を兼ねる完全栄養食材
エダマメはダイズの生育途中の未熟果だが、栄養の8割はできあがっている。実には糖分が含まれるので甘くてうまい。
- 「呉汁」は香りよく栄養満点
すりつぶしたのが呉、それをみそ汁に入れたものが呉汁。黒ダイズのエダマメがとくに絶品。すりつぶすにはミキサーよりすり鉢がよい。呉汁の具はダイコン、ゴボウ、キノコ、イモ、肉などお好みで。
- ゆで方に注意
エダマメはゆで方が命。2%の塩水で5分間ゆでるのが最適。ゆですぎると色合いも食感も悪くなるので注意。

【賞味期限】

鮮度が落ちやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。収穫後2~3日で使いきる。

伝える

● 日本型食生活の元祖

ダイズは「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質や脂肪に富み、古くからわが国の五穀の1つである。縄文時代から栽培され、タンパク源として日本型食生活がつくられた。かつては、田のあぜなどに植えられ「アゼマメ」と呼ばれた。

● 夏といえばやっぱり

塩味がさわやかなエダマメ。夏が近づくと、ぐんと出荷量が増える野菜である。その名のとおり、枝や葉のついたものもある。草加市や川越市など県南部・東部・西部を中心に栽培。全国3位の収穫量がある。

● マメの語源は「魔滅」

病気や災いは「魔」であり、それを「滅」する力が強いことからマメと呼ばれたという説が有力。



● エダマメは日本だけ

エダマメの名はマメを枝につけたままゆでたことに由来し、日本特有の食べ方。最近になって米国で「EDAMAME」の名で人気上昇。中国でも食べ始めたという。エダマメはいまや国際語となりつつある。