

サイインゲン

- 果菜類：マメ科の一年草
- 原産地：中南米
- 日本の産地：千葉、福島、鹿児島

この野菜の基本的特性（環境適応性）

[温度] 生育適温 15～25℃。マメ類のなかでは高温性。霜にはきわめて弱い。
[光] 光を好み、不足すると花落ちしてマメができない。

[水] 過乾、過湿に敏感に反応する。
[土] 根粒菌が少なく、窒素肥料の効果大。酸素要求量が大い。連作を嫌う。

見つける

つるは右巻き？ 左巻き？

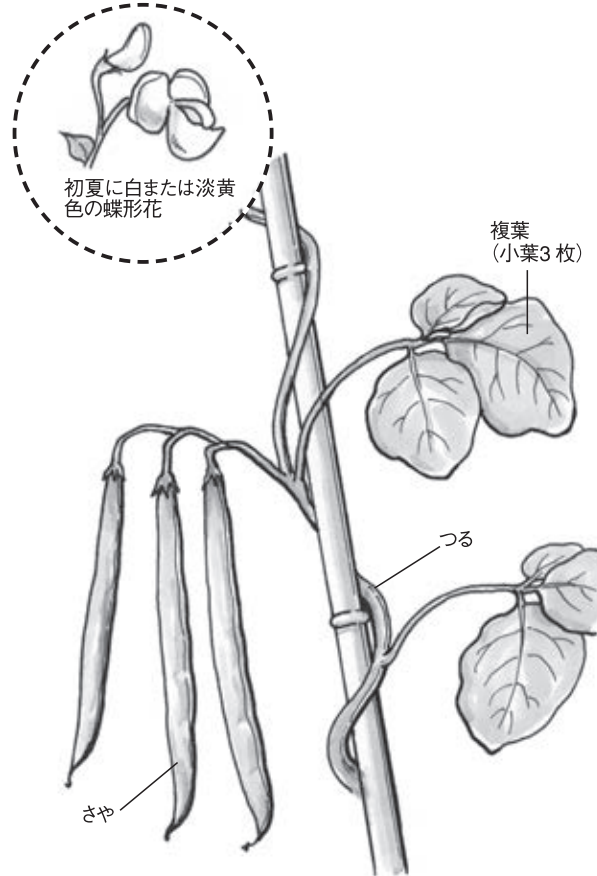
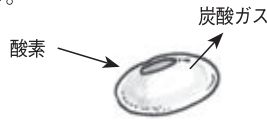
答えは右巻き。右巻きの仲間にはヤマノイモ、アサガオなど。左巻きの仲間にはフジ、サネカズラなど。



左下から右上にネジをしめる方向に上っていく

種子の寿命は野菜のなかでは短い！

日本では2年。南洋では1年以内。寿命が短いのは呼吸が盛んで元気な証拠。呼吸は高温多湿なほど盛んになる。



さやは葉の変形したもの？

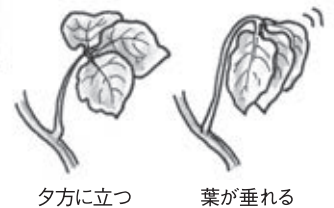
葉が折り重なってさやになったともいわれる。



結局は葉を食べているのかも

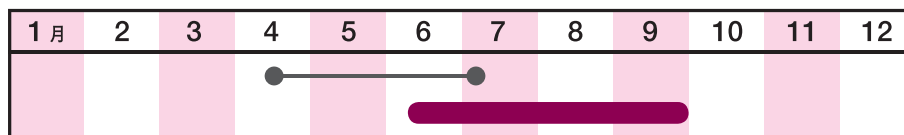
葉は眠るの？

夕方、葉柄が立ってくると、葉は垂れ下がって睡眠の態勢に入る。ダイズと同じ睡眠性の野菜。



育てる

早い歯ざわりの肉厚サイインゲンの栽培



種まき

① つる性中晩生品種を選ぶ

つる性のサイインゲンは繊維が少なくさやも肉厚で多汁。つるなし種に比べ、高温下での着果がよい。



品種は『ケンタッキーワンダー』『舞姿』など

② 畝は早めに準備する

種まきの半月くらい前に畝を準備し、マルチをして地温を高めておく。

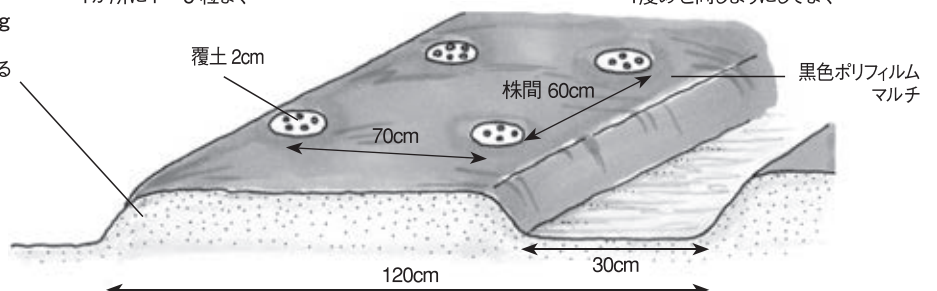
③ 株間は広く、2条まきに

光をじゅうぶん当てて結実と品質を高めるため、株間は思いきって広くとる。2条のじかまきがよい。

[元肥]
 1㎡当たり
 堆肥2kg
 苦土石灰 100g
 化成肥料 70g
 を全層に混ぜる

[種まき]
 ポリフィルムに穴をあけ
 1か所に4～5粒まく

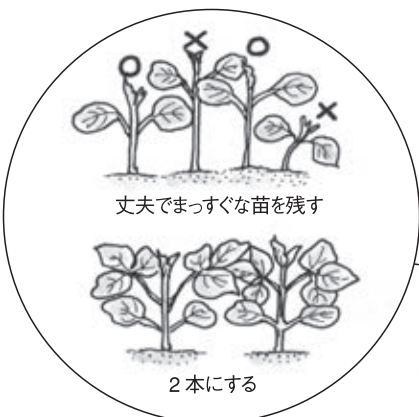
[2度め]
 6月中旬、株間を40cmとし、あとは1度めと同じようにしてまく



管理

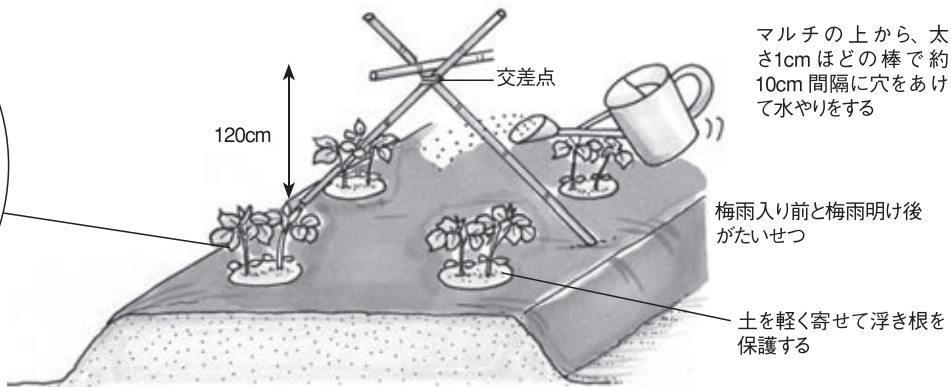
④間引きして2本残す

葉が重なりあってきたら、随時間引きして本葉4枚のころ2本にする。



⑤交差型の支柱を早めに立てる

活着後、すぐつるが伸びてくるので早めに支柱を立てる。収穫しやすくするため、支柱の交差点は低くする。



食べる

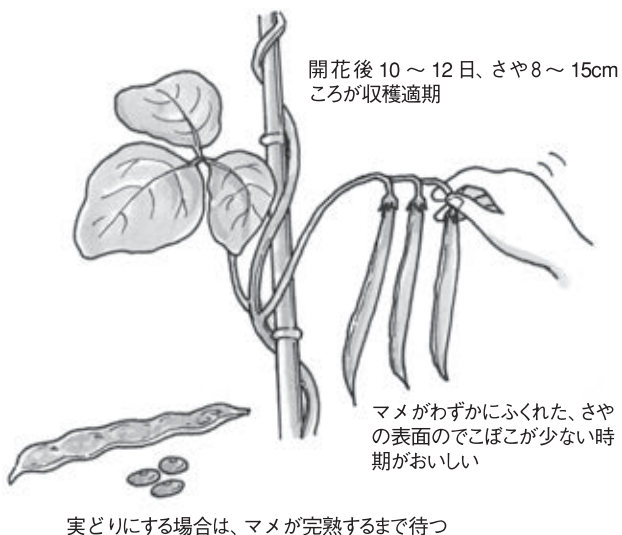
収穫

⑦とり遅れないようにする

マメの部分がふくれる前に収穫。朝どりは新鮮でよいが、折れやすいので注意する。

⑧実どりも楽しもう

収穫後期になると、さやの品質が悪くなるので実どりに切り替える。



【機能性と効果】

β-カロテン

細胞老化の予防

〈活性酸素の発生を抑制し、脂質の酸化を防止する〉

【持ち味の引き出し方】

●ゴマ和えは抗酸化物質の効果を増す

抗酸化物質を多く含むゴマと組み合わせることによって、細胞の老化防止に抜群の効果。

●快い歯ざわりが持ち味

未熟が特色なのでゆですぎないように。熱湯に塩ひとつまみ入れると色鮮やかになる。噛んだときのきしみが嫌な人は、重曹を使う。

●斜め切りがおすすめ

味がよくしみ込み、見た目もきれい。

●バター炒め、油炒めがおいしい

油によく合い、青くさい味が嫌いな人もOK。

【賞味期限】

鮮度が落ちるのが早く、半日で半減する。もともと若どりなので、ラップに包み冷蔵庫へ。



伝える

●紀元前から栽培？

メキシコの洞窟から発見されたインゲンマメは、紀元前5000年ころのものと考えられている。コロンブスがアメリカ大陸に上陸後、このマメがヨーロッパに伝えられ、その後200年で世界じゅうに広まった。

●日本では江戸時代に

日本での栽培は、江戸時代に始まる。どんな荒地にも育ち、また、ビタミンやカルシウム、タンパク質などの栄養面にも優れ、飢饉のときに多くの人々の命を救う救荒作物として活躍した。

●語源は隠元禅師

インゲンの名は、このマメをわが国に伝えたという隠元禅師にちなんだもの。別名をサイトウ(菜豆)、トウササゲとも。1年に2、3度収穫できることから、関西では二度豆、三度豆とも呼ばれる。

●野菜用は2%だけ

インゲンマメのほとんどは穀類(マメ)として利用される。野菜(さや)として利用されるのは世界で2%のみだが、日本では約10%がさやとして利用されている。インゲンマメは種類も多く、白あんや甘納豆に用いられる。