

編集後記

80号から「編集後記」を担当することになりました。よろしくお願ひします。

7月27日現在、四国に続いて東北南部も梅雨明けしたようですが、その途端に狂ったような猛暑が続いています。人間にとっては大変厳しい季節ですが、アジアモンスーン気候の下では、この時期、作物は力の限り生長を続け、9月以降の収穫の時期に備えることとなります。関東の武蔵野台地の西端に位置する我が家の庭は、狭いスペースの周辺部にカンキツ類などの樹木を配置し、中央部は菜園として利用しています。その一角に、今年は、「たい肥」を潤沢に施用したのが功を奏したのか、サヤインゲンが驚くほどの巨大な葉を茂らせて上空を制覇し、隣のミニトマトと3mほどの高さで空中戦を展開しています。いまのところは良い勝負。山ほど収穫がありますので、煮つけにして毎日、食しています。ふと、栄養価はどれほどのものだろうと思いつき、五訂日本食品標準成分表を開いてみました。

第2章の本表を見ると、「4 豆類」の他に「6 野菜類」があり、野菜類の中には以下のように多くの豆類が収録されています。

- ・いんげんまめ、さやいんげん（若ざや）
- ・えだまめ
- ・えんどう類、トウミョウ（莖葉）、スナップえんどう（若ざや）、グリーンピース
- ・しかくまめ（若ざや）
- ・じゅうろくささげ（若ざや）
- ・そらまめ（未熟豆）
- ・ふじまめ（若ざや）
- ・もやし類（だいずもやし、りょくとうもやしetc）
- ・らっかせい（未熟豆）

このうち、トウミョウやスナップえんどう、しかくまめ、ふじまめ、らっかせいは、今回の改定で新たに収録されたものようです。

豆類は乾豆を調理・加工して食べるのが中心ですが、若ざやや未成熟の実を食べる野菜としての利用も可能で成熟までの各過程で味わうことができます。しかも多くは素人でも栽培して失敗することが少なく、栄養価は、野菜の時はビタミン、ミネラルを、豆類の時は糖質、タンパク質を多く含むなど、極めてありがたい有用な作物であることを再認識しました。

7月25日に公表された気象庁全般3か月予報では、平均気温は全国的に平年並みか高く、降水量は平年並みと予想されています。豆類を始めとする作物が、豊穰の秋に向かって健やかに生育して欲しいものです。
(矢野 哲男)

発行

公益財団法人 日本豆類協会
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13
三会堂ビル4F TEL：03-5570-0071
FAX：03-5570-0074

豆 類 時 報

No. 80
2015年9月20日発行

編集

公益財団法人 日本特産農産物協会
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13
三会堂ビル3F TEL：03-3584-6845
FAX：03-3584-1757
