

グリンピース

【こんな作物】

グリンピースは、えんどうの未成熟な実（豆）を食用とした野菜です。

えんどうは、①若い葉茎を食する「豆苗」、②さやが柔らかい状態で収穫し、さやごと食べる「さやえんどう」、③さやの中にある豆がある程度大きく成長し、豆が柔らかい状態の時に収穫して食べる「グリンピース」、④豆が成熟した状態の時に収穫した後、和菓子の原材料（餡や豆大福など）などとして使われる「えんどう豆」、と各段階で違った味わいが楽しめます^{*1}。なお、成熟した豆は豆類に分類されますが、豆苗からグリンピースまでは野菜に分類されています。

スナップエンドウとは？

スナップエンドウもえんどうの一品種で、アメリカから導入されました。肉厚のさやも、中にある大きめの豆も柔らかいため、丸ごと食べることができます。

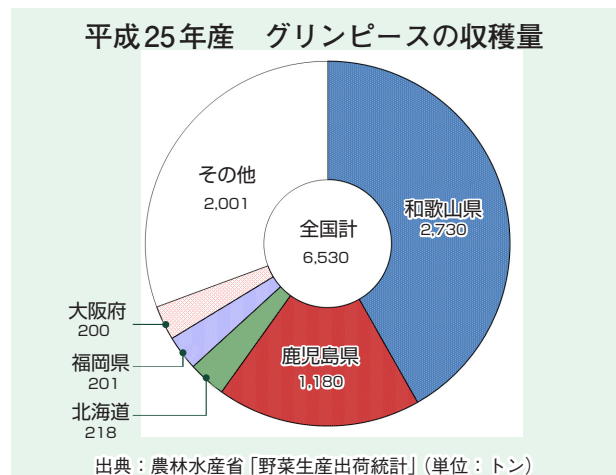
導入された当初はスナックエンドウなどと、いろいろな名称で呼ばれていましたが、昭和58年に農林水産省が統一名称としてスナップエンドウと呼ぶことにしました。

【来歴】

えんどう豆の原産地は中央アジアから中近東地域と言われており、エジプトの遺跡から出土（*「豆知識」参照）するなど、古くから栽培が行われていました。日本に渡来した時期ははっきりしていませんが、8世紀以降中国を経由して伝わったといわれています。なお、さやえんどうは、江戸時代にヨーロッパから伝えられたようですが、本格的に普及したのは、欧米から良質な品種が導入された明治時代になってからです。そして、グリンピースは明治時代になってから普及したようです。

【主な産地】

全国の収穫量は6千530トン（出典：農林水産省、平成25年産野菜生産出荷統計）で、主な産地は和歌山県（2千730トン）、鹿児島県（1千180トン）となっています。



また、野菜の生鮮えんどうが1千866トン、冷凍えんどうが1万2千306トン輸入されています（出典：財務省 平成25年貿易統計^{*2}）。主な輸入先国は、生鮮えんどうが中国（62%）やタイ（36%）からで、冷凍えんどうは中国（42%）、アメリカ（35%）、ニュージーランド（21%）からです。

【栄養と機能性】

グリンピースは、良質なたんぱく質や糖質を豊富に含んでいます。また、疲労回復や抗酸化作用があるビタミン類、体内のナトリウム排泄に関わるカリウム、及び腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。中でも食物繊維は不溶性食物繊維が多く、枝豆の1.9倍、レタスの5.5倍の量を含んでいます（出典：文部科学省「食品成分データベース」）。

【選び方】

グリンピースは、さやから取り出すと風

味が落ちやすいので、さやつきのものを選ぶのが良いでしょう。また、さややへたに変色がなく、色がきれいで、実がしっかり入って張りがあるものを選びましょう。

【保存方法】

日持ちはしないので、なるべく使い切るようにしましょう。すぐに使わない場合は、乾燥しないようにさやつきのままポリ袋などに入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。その場合でも数日中に使い切るようにします。また、硬めに茹でて冷凍すると長く保存することができます。その場合は水気を切り密閉袋などに入れてから保存します。

【調理のポイント】

風味を残すため、さやから豆を取り出すのは、調理直前に行いましょう。なお、茹でる際は塩を入れすぎないように注意します。また、茹でた後に急激に冷やしたりせず、煮汁ごと粗熱が取れるまで放置すると、豆がシワシワになるのを防いでくれます。

【グリーンピースは嫌いな野菜？】

グリーンピースは子供や、若年層が嫌いな

野菜の一つに挙げられています^{※3}。臭いや味など、嫌いな理由はいくつか挙げられています。缶詰や冷凍品でなく、この時期に出回っている新鮮なグリーンピースを試してみたいかがでしょうか。意外とおいしく食べられるかも知れません。また、臭いが嫌だという方は、他の材料とは別に少し長めに茹でると、青臭さが減少するので試してみたいかがでしょうか。



※1：さやえんどうとグリーンピースは、違う品種で栽培されています。

※2：莢つきも含まれています。

※3：①子どもの食と未来を考える調査
(パルシステム生活協同組合連合会)
②野菜・果物の消費行動に関する調査
(一般社団法人 JC 総研)



*「豆知識」

ツタンカーメンのえんどう豆

古代エジプトのツタンカーメン王の陵墓発掘時に、数多くの副葬品の中から乾燥したえんどう豆が発見されました。このえんどう豆はその後発芽に成功し、その子孫の豆が「ツタンカーメンのえんどう豆」として各地に広まったとされています。日本には昭和31年にアメリカから伝わったと言われており、現在も栽培されています。

特徴はさやの色が濃紫色に対して、中の未成熟の豆はグリーンピースと同じ薄緑色です。しかし、この未成熟豆をご飯に入れて炊き、炊きあがり後しばらく保温すると、うっすらと赤味が帯びたご飯ができあがります。



▲ツタンカーメンのえんどう豆