

いんげん類 (インゲンマメはマメ科の一年草)

インゲン豆は安価で低脂肪、高蛋白の非常に優れた食品で、世界中で主食または主要な蛋白源として利用される。若いさやを食べる軟莢種(サヤインゲン)と、成熟した種子を食べる種実用種がある。サヤインゲンは、塩茹でにして和え物やおひたしにするか、あるいはバター炒めにする事が多い。金時豆(赤インゲン豆)、うずら豆および虎豆(共に斑くふ)入りの豆)、手亡および大福豆(共に白インゲン豆)はインゲンマメに含まれる。キドニービーンズは赤インゲン豆、ピントビーンズはうずら豆のことであり、主に輸入品がこう呼ばれる。白インゲン豆を3分間炒ってから粉にして、ご飯にまぶして食べるダイエット法を紹介したところ、激しい嘔吐や下痢などの健康被害が全国で発生した。これは豆類全般に含まれるレクチンの一種、フィトヘマグルチニン(PHA)の作用によるものと考えられる。レクチンは蛋白質なので加熱すれば変性し、人体には無害になる。レクチンを無毒化するためには、豆を少なくとも10分は加熱する必要がある(豆を美味しく食べるためには、柔らかくなるまでさらに加熱調理しなければならない)。例のダイエット法の加熱時間は短すぎるのである。なお、フィトヘマグルチニンを最も多く含むのは、種皮の赤いいんげん豆である。

大手亡(おおてぼう) 手亡は種皮の色の白さから大福豆などとともに白いんげんとも呼ばれています。明治時代に北海道の十勝地方で栽培されたのが始まりで、大正時代には網走、上川地方へ普及し、かつては輸出作物として急速に生産量を伸ばしました。当初は、「新白(しんじろ)」とも呼ばれ、半蔓性(半蔓性)で支柱にする手竹がいらないことから、「手亡」の名が付いたとされます。粒の大きさによって大・中・小の8種類ありますが、中手亡・小手亡は戦後自然に淘汰されて影をひそめています。通常手亡と呼ぶ場合は大粒種の「大手亡」のことを指しますが、品種としての大手亡は減り、代わって「雪手亡」などの新しい大粒品種が大手亡として出回っています。主に白餡の原料に用いられます。

虎豆(とらまめ) 原名はコンコード・ポール。蔓性(つるせい)の品種です。虎豆は『高級菜豆』と呼ばれ大福豆などと共に人気の豆です。虎豆の名前の由来は、白地を基本とした豆のへその周辺に、濃黄褐色と淡黄褐色の紋様がありその模様が入り具合が『虎』に似ていることから『虎豆』と呼ばれるようになったと言われています。日本では明治時代にアメリカのマサチューセッツ州コンコードから導入され栽培が始まり、北海道の胆振・北見地方が主な産地となっています。『虎豆』の特徴は豆が柔らかく煮えやすいことで、豆に粘りがあり煮豆には最適です。しかし、皮が破けやすく上手に形を残して煮るのは大変難しく、煮方・豆の味ともに『煮豆の王様』と呼ばれるのにふさわしい豆です。

鶉豆(うずらまめ) インゲンの品種は世界中に伝播するうちに、種形、種皮の色模様が異なった様々な種類が生まれ、うずら豆は、円筒形の茶色がかった白色の地に、濃い茶褐色や赤紫色の斑紋が入り、その紋様がうずらの卵に似ていることに由来します。現在栽培が確認された大久地区では、うずら豆を「この豆は若い莢でも、成熟した種子でも食することができる親孝行な豆である」として「親孝行豆」と称し、代々自家採種をして栽培してきましたが、現在では、栽培者はごくわずかとなっています。親孝行豆は、インゲンマメ属の一種のうずら豆に形相がよく似ており、同一種ではないかと思われまます。インゲンの原産地は、メキシコから中南米にかけての地域と推定され、紀元前五千年には栽培されており、日本には江戸時代に伝来したといわれています。

小豆(あずき) 小豆の歴史は古く、中国の薬学書(世界最古の薬学書「神農本草経」)には当時、小豆の煮汁が解毒剤としてもちいられたといった記述があります。やがて世界に広まった小豆は薬効のある食材として王侯民族に珍重され、日本にも3世紀頃伝来し中国同様、薬として使われました。日本では主に北海道(全国生産量の約85%を占める:H10年)。北海道内の主要栽培地は、十勝を筆頭に、上川、空知、後志、石狩など、海外では東アジア(中国など)、南アメリカ(アルゼンチンなど)、北アメリカ(カナダなど)で生産されています。

大豆(だいず)と黒豆 大豆には4つの基本色があります。黄大豆は白黄と橙黄の二種、緑大豆も淡緑と濃緑。褐色(brown)の豆には、黄褐と褐、赤褐の三種。黒豆には、二色型、鞍掛、輪紋状斑紋や網状斑紋、斑紋、媒状斑紋の6種類もあります。日本では白目、褐目、黒目と区分していますが、アメリカではpale(淡色)、dull(鈍色)、black(黒)という分け方をしています。

黒豆は、正式には黒大豆(くろだいず)やブドウ豆と呼ばれる大豆の品種のひとつです。種皮の黒色はアントシアニンの色素によるもので、大豆とほとんど変わらない栄養成分を持っています。

青えんどう 赤えんどう エンドウは、漢字では「豌豆」と書きます。ソラマメとかインゲンマメ、キントキマメなどはマメをつ付けて呼びますが、エンドウには付けません。何故なら、豌豆はその呼び名の中に、既に豆が入っているのです。時々、エンドウマメと書かれていますが、それでは豌豆豆と言う事になり重複表現で、“あたまが頭痛”の類になってしまいます。

メンデルの実験材料として  
メンデルが遺伝についての法則を『植物雑種に関する実験』として発表したのは、1865年のことです。そのころの人々が遺伝についてどう考えていたかという点、父と母の要素が子では完全に溶け合っているのだという融合遺伝説が主流でした。「種の起源」(1859)を著したC.ダーウィンでさえそう信じていました。そのような時代にメンデルは、ある形質を決める遺伝因子というものを考え、それは父と母の両方から子に伝わり、混ざり合うことなく、孫に伝わっていくと考えました。そして、その内的な遺伝因子の組み合わせ(現在では、「遺伝子型」と呼ばれている)と植物の外観的な形質の表現(現在は「表現型」と呼ばれている)との関係を説明したのです。

栄養比較 (可食部百中)	大豆	小豆	豌豆	大正金時	魚(アジ・生)	牛肉
熱量(kcal)	417	339	352	333	144	233
たんぱく質(g)	35.3	20.3	21.7	19.9	18.7	18.3
カルシウム(mg)	240	75	65	130	65	4
リン(mg)	580	350	360	400	190	130
鉄(mg)	9.4	5.4	5.0	6.0	0.7	1.9
カリウム(mg)	1,900	1,500	870	1,500	270	300
ビタミンB1(mg)	0.83	0.45	0.72	0.50	0.12	0.12
ビタミンB2(mg)	0.30	0.16	0.15	0.20	0.16	0.26
食物繊維(g)	17.1	17.8	17.4	19.3	—	—

資料提供: 豆類基金協会

(見解): 数値の高いカリウムは血管内の水分を排出し、血圧を正常に保つ作用がありなによりも繊維質が豊富です。(女性には強い見方)