



= つるまめ =

(千石豆・ふじまめ)

マメ科フジマメ属

加賀野菜“つるまめ”
入荷ピークを迎えています。

【歴史】

インド・インドネシアなど熱帯アジアに野生があり、インド原産の可能性が高いとされています。インドでは 3000 年前から栽培されたとみられ、8 世紀にはアフリカにも伝わりました。中国では古くから栽培され、ひし形の蚕の蛾の触覚に似ているところから蛾眉豆と呼ばれていました。日本には隠元禅師が 1654 年に中国から宇治（奈良県）にインゲン豆とフジマメを持ってきたのが最初であると言われていますが、もっと古くから日本にあったとの説もあり、定かではありません。

【加賀つるまめ】

加賀野菜として認定を受けたのは 1998 年。生産量が落ち込んでいる金沢特産野菜の中でも、比較的需要と供給が安定していることから、金沢市農産物ブランド協会によって 8 番目の「加賀野菜」に認定されました。石川県ではインゲン豆より高価で取り引きされ、金沢市では花園地区など山間部や近郊の富樫、泉、大徳、米丸、小坂地区などで栽培されてきました。

石川県でいつ頃から栽培されていたか、詳しいことはわかりませんが、昭和 20 年代頃だと思われます。昔は金沢での露地栽培が多かったものの、小松がハウス栽培に取り組んだことから、早期出荷が可能となり、生産量も増加しました。現在では小松市の末佐美地区が生産の中心であり、年間で最大の出荷地となっています。

しかし、加賀野菜の定義は「昭和 20 年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜。」そのため小松市で栽培されるものは加賀野菜としては認定されていません。

金沢市中央卸売市場には、5 月から 7 月上旬は JA 小松市千石豆部会からハウス物が出荷され、6 月の上・中旬にピークを迎えます。7 月になると金沢市花園地区、富樫地区を中心に個人農家の露地栽培の出荷が始まります。

【名 前】

加賀野菜“加賀つるまめ”の“つるまめ”は石川県で呼ばれている名です。正式にはフジマメで、京都ではこの名を使います。また、伊勢を中心に三重や岐阜、名古屋では、千石船の形に似ていることから「千石豆」と呼ばれています。金沢では「ダラマメ」とも呼ばれ、金沢の方言で「ダラ」とは「バカ」のこと。旬には一本の木からバカらしいほどたくさん採れる(=“ダラ”ほど採れる)という意味からです。地方によっては八升マメ、トウマメ、源氏マメ、アジマメなどと呼ばれ、数多くの異名を持っています。様々な地方で栽培されているため、「金沢特有の」というわけではありませんが、加賀料理の食材として古くから親しまれています。煮物、和え物、汁の実など幅広い用途に使える夏の風物詩です。



【品 種】

白花品種と赤花品種があり、現在栽培されているのは白花品種です。かつては赤花品種も栽培され、食味の点では赤花の方が優れていると評価されていました。しかし、栽培上の難しさからか、赤花は今ではすっかり姿を消してしまいました。

【見分け方】

独特の香りが豊かで、いきいきとした緑色のもの。また、日が経ってくると先端や筋の部分が赤く変色してきますので、なるべく全体が緑色のものを選びましょう。

【保存方法】

水分の蒸発を防ぐため、ラップをして冷蔵庫へ。5度ぐらいの野菜室がよいでしょう。ただし、もともと鮮度劣化の早い食材なので、なるべく早く食べきるようにしましょう。

【栄養価】

おおむね豆類は栄養価の高いものですが、つるまめも例外ではなく、ビタミンB1、B2、タンパク質、カリウム、カロテン、鉄分、食物繊維などを多く含みます。漢方薬の材料として利用されることもあるほど栄養満点といえるでしょう。

水に溶けない食物繊維は、便秘に効果的。カリウムは、体内の余分な水分を血管の外に排出して血圧を下げます。また、カロテン、タンパク質、鉄分の力で血行が良くなり、食欲増進、疲労回復に効果があります。

フジマメ（生）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
33.0kcal	89.2g	2.5g	7.4g	4.4g
カロテン	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
240μg	300mg	43mg	33mg	63mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【調理のポイント】

フジマメにはサヤエンドウなどと同じように硬い筋がありますので、まずこの筋を取ります。下ゆでは塩を加えて沸騰している湯の中に入れ、1～2分程度ゆで、冷水にとり水気を切ります。冷水にとって一気に熱を取ることで色止め効果があります。

炒め物など、更に加熱調理する場合は、30秒程度の下ゆでで大丈夫です。加熱しすぎると食感が落ちてしまうので、注意しましょう。

【アレンジレシピ】

つるまめと夏野菜のみょうが味サラダ

材 料（6人分）

つるまめ・・・150g
 オクラ・・・10本
 トマト・・・1個
 ≪調味料≫
 みょうが・・・5個
 酢・サラダ油・・・各大さじ5
 しょうゆ・・・大さじ1
 塩・・・少々

- ① つるまめは筋を取り、塩少々を加えた湯でやわらかくゆで、オクラも塩もみをしてゆで、冷水につけて粗熱を取り水気を切っておきます。オクラは斜め半分に切り、トマトは皮を湯むきして、2cmの角切りにします。
- ② みょうがは縦半分にしてせん切りにし、調味料に5分程つけておきます。
- ③ つるまめ、オクラ、トマトを混ぜ合わせて器に盛り、②の調味料をかければできあがりです。