

知って得する 枝豆の話

夏といえばビールの季節、そしてビールといえば枝豆がつきものです。枝豆とは大豆の未成熟の豆のことを指し、完熟すると大豆になり、植物分類学上では大豆は豆類で枝豆は野菜類です。

枝豆として食べはじめた時期は定かではありませんが、奈良あるいは平安時代から食されていたのではないかといわれています。そして江戸時代中期の文献では、「大豆をサヤ葉の柔らかいうちから食べた」「夏に枝豆売りの姿が町で見られた」などの記述が残されています。現在ののように枝からサヤを外した状態ではなく、枝についたままの状態です。食べ歩いていることからファーストフードのような感じだったのかもしれない。旧暦の九月一三日の月を「豆名月」とよび、枝豆を供える習慣もこの頃から広がったようです。

枝豆の名前の由来は、古くは庭先や畦道で栽培していたことから「畦豆」と呼ばれていましたが、枝付きのまま売られ食べられていたので「枝付き豆」になり、それが「枝豆」と変化したとのこと。それでは枝豆の栄養についてですが、

豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜になります。畑の肉といわれる大豆同様、エネルギー、脂質、良質なタンパク質に富んでおり、またビタミン類、食物繊維、カルシウム、鉄分の栄養素も含まれています。大豆には少ないがカロチンやビタミンCを含んでいるのが特徴です。そして枝豆に含まれるビタミンB1・ビタミンB2は体内で糖質・脂質・タンパク質などを分解してエネルギーに変え疲労回復に効果があります。またビールのつまみには枝豆という方が多いと思いますが、枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB、ビタミンCと共にアルコールの分解を促進し肝機能の働きを助けてくれる働きがあります。

次に日本各地にはその地方でしか味わえないブランド枝豆があるのでいくつか紹介します。

「毛豆」（けまめ）
青森県津軽地方を中心に受け継がれた在来品種で、サヤに茶褐色の毛が目立つことからその名がついたと言われています。粒が大きくコクがあり栗の

ような甘さです。
「ただちや豆」

山形県庄内地方の鶴岡市周辺の限られた地方で大切に守られてきた在来品種で、独特の甘みと濃厚な風味があります。

「黒埼茶豆」（くろさきちやまめ）

新潟県黒埼村で長い間門外不出として栽培していた伝統の品種で芳しい香りが特徴で、一度食べたら忘れることができない格別の美味しさです。

「紫ずきん」

丹波黒大豆を品種改良して生まれ京都府だけで作られ、サヤ粒が大きくコクがあり、モチモチした食感と濃い甘さが特徴です。

冷凍の枝豆は年間を通して食べられますが、生のものは夏の間しか食べることでできません。ぜひこの夏は各地の枝豆をお取り寄せするのがいいですね。

