

豊熟の味わい®シリーズのご紹介

北海道統括支店 北海道園芸課 山野井 徹

エダマメは「お酒のつまみ」や「子供のおやつ」として馴染みがあり、日本人の好きな野菜ランキングでは常に上位となっています。エダマメは嗜好性が高く、タンパク質、ビタミンB1、カリウムなど健康に良い成分を含んでいることから、近年は日本だけでなく世界的にも人気が高まり海外でも「EDAMAME」というローマ字表記で流通しています。

エダマメは初夏から秋にかけての出荷が多く、7月～8月の夏の暑い時期が旬とあってよいでしょう。「ビールのお供と言えば？」の問いに「エダマメ」と答える方も多いと思います。これから旬を迎えるエダ



マメの「豊熟の味わいシリーズ」についてご紹介いたします。

豊熟の味わいシリーズ

「香り」「甘み」「旨み」を兼ね備え、エダマメ通の方にも納得していただける味わいを目指して育成されたエダマメシリーズの称号です。シリーズには「神風香」「味風香」「夏風香」の3品種があり、茹であがりの「香り」、噛んだときの「甘み」と「旨み」が特徴です。第1弾として販売となった「味風香」はシリーズの中でも甘みが強く芳醇な香りを堪能することができます。また、茹でたときの莢の色が美しい鮮緑色ということも特徴のひとつです。第2弾の「夏風香」は茶豆風味の品種の中では莢色が濃く見栄えが良いことと大莢でボリュームがあることが特徴です。早生品種の「味風香」よりも熟期が遅い中早生品種であり、食味だけではなく食べ応えも満足いただける品種です。スーパーや量販店でエダマメを購入した際によく目にするのは2粒莢ではないでしょうか。第3弾の「神風香」は、栽培環境にもよりますが、3粒莢・4粒莢の割合が高いことが特徴であり、シリーズの中で一番早く収穫することができる極早生の茶豆風味品種です。

おいしいエダマメ

「おいしさ」という感覚のなかには、味、香り、食感、見た目などが関わっているとされていますが、ここでは「味」に注目してみたいと思います。

「味」は、基本的に甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の5種類に分類され、この中で「おいしさ」（嗜好）に影響すると考えられる「甘味」「旨味」について分析を行いました。

代表的な甘味成分として、砂糖の主成分であるショ糖（スクロース）、蜂蜜や果実に多く含まれるブドウ

糖（グルコース）と果糖（フルクトース）について、「味風香」と弊社品種Aを比較した分析結果のグラフが図1の左3項目です。いずれも「味風香」の方が1～2割程度高い数値になっていることがわかります。

旨味成分のひとつがアミノ酸であり、その中で「グルタミン酸」は酸味を伴う旨み、「アラニン」は甘味を伴う旨みを示すことが知られています。この2種類のアミノ酸について分析した結果(図1の右2項目)、弊社品種Aと比較し「味風香」の方が高い分析値を得ることができました。特に、「アラニン」は含有量が2.5倍になっていることがわかります。前述の通り、「アラニン」は甘味も示すことから「味風香」の甘みをより際立たせていると考えられます。

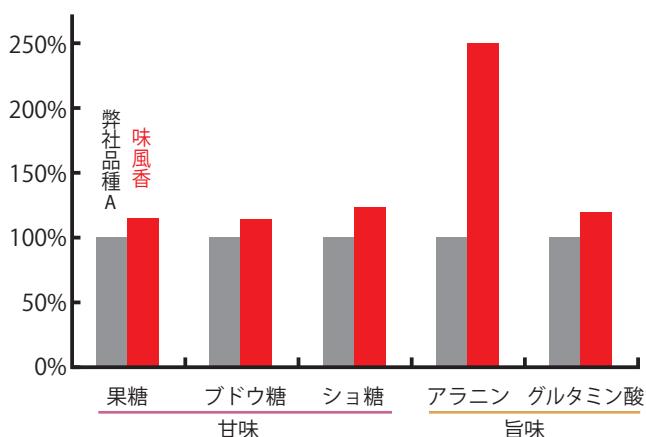


図1 弊社品種Aを100%とした時の成分の違い (2015年9月現在)
 自社換算値 試験依頼先:一般財団法人日本食品分析センター

エダマメの塩茹でのポイント

シンプルな調理であり、すでにご承知の方も多いと思いますが、塩茹で方法の一例をご紹介します。下ごしらえとして、莢の両端をキッチンバサミなどで切り落とします。こうすることで火の通りが早くなり中まで塩味が入りやすくなります。また、莢を塩もみすることで表面のうぶ毛は落ち口当たりがよくなります。下ごしらえしたエダマメを茹でる際は、鍋の中で対流が起こるようにたっぷりのお湯で3～5分を目安にときどきかき混ぜながら茹でましょう。茹で加減には好みがありますが、予熱でも柔らかくなりますので少し硬めの方がよいかもしれません。茹であがったエダマメは水にさらさず、ザルにあげて適量の塩をまんべんなくふれば出来上がりです。

茹でたての熱いエダマメが好きな方もいらっしゃると思いますが、甘味成分の果糖は冷やすと甘みが増すという性質を持っていますので、冷蔵庫でしっかり冷やして召し上がるとより一層甘みを感じることができるのではないのでしょうか。



エダマメは時間の経過とともに鮮度が落ちてしまいますので、なるべく早く、できればその日のうちに茹でて食べましょう。

近年では、エダマメを袋に入れたまま軽く水洗いをして、そのままレンジで調理することができるパッケージで店頭で並んでいる場面があります。夏の暑い時期にお湯を沸かすのを避けたいという方、もっと手軽にエダマメを食べたいという方にはぴったりです。甘味や旨味の成分がお湯に流れ出ることなく、茹でたときよりもエダマメ本来の味を感じることができます。

また、フライパンに油を引き両面に焼き目がつくまで調理した焼きエダマメは、味が凝縮されておいしいとの声もあります。

現在は、冷凍加工品も販売されており一年中エダマメを食べることができます。おいしさそのままに急速冷凍された北海道産の冷凍加工商品も充実しています。夏の旬の時期には新鮮なエダマメを、オフシーズンには冷凍加工エダマメを、味わってみてはいかがでしょうか。



レンジで調理することができるパッケージの一例