

いわて 岩手の野菜 さやいんげん

いんげんまめを若いうちにさやごと食べるのが「さやいんげん」。中央アメリカで生まれ、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝えられました。日本へは江戸時代に伝わりました。中国の隠元和尚によって伝えられたことからこの名がついたともいわれています。



さやいんげんの花

出荷量

順位	産地	単位(トン)
1位	岩手町	38
2位	奥州市	23
3位	八幡平市	16
4位	住田町	11
5位	紫波町	7

農林水産省 平成18年野菜生産出荷統計

おもな産地



おもな種類

つるあり



つるなし



そだ 育て方

旬 6月～9月

つるあり

さやいんげんの種(つるあり)



さやいんげんの栽培のようす



収穫されたさやいんげん



つるなし

さやいんげんの種(つるなし)



さやいんげんの栽培のようす



収穫されたさやいんげん



さやいんげんの栄養 (体の調子を整えるはたらき)

食卓に彩りをそえて、食欲を高めてくれるさやいんげんは、ビタミン類が多くふくまれています。鼻やのどの粘膜を強くして、かぜをひきにくくしたり、皮膚をじょうぶにしたりするはたらきをします。



もともになる食品	おむに	おむに	おむに
鶏肉、牛肉、チーズ、魚、わかめ、のり、たまご、豆腐、ほしえび、ハム、お豆腐、小魚、ふた肉、ウィンナー、ソーセージ、大豆、なっとう、かまぼこ、貝、牛乳	さつまいも、じゃがいも、もち、パン、あじろ油、ドレッシング、さといも、バター、マーガリン、マヨネーズ、さとう	なす、たまねぎ、りんご、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん、きゅうり、みかん、しいたけ、ほうれんそう、かぼちゃ、いちご、バナナ、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ	