【草花の部屋】

インゲンマメ（マメ科インゲンマメ属　Phaseolus vulgaris）

和名：インゲンマメ（隠元豆）　　別名：サイトウ（菜豆）、サンドマメ（三度豆）

英名：common bean

マメ目　一年草　　原産地：中南米

花言葉：喜びの訪れ、豊かさ　　花色：白、桃

← 写真-１　インゲンマメの葉
撮影日：2019 年 06 月 19 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：M　さん

↘ 写真-２　インゲンマメの果実
撮影日：2019 年 06 月 19 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：M　さん

← 写真-３　ツルアリインゲンマメ
撮影日：2019 年 06 月 24 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：M　さん

→ 写真-４　ツルアリインゲンマメの葉
撮影日：2019 年 06 月 24 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：Ｍ　さん

↑ 写真-５　ツルアリインゲンマメの花
撮影日：2019 年 06 月 24 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：Ｍ　さん

→ 写真-６　ツルアリインゲンマメの果実
撮影日：2019 年 06 月 27 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：Ｍ　さん

大和郡山市郊外の家庭菜園で見かけました。特別、珍しい植物ではありませんが・・。

葉は広卵形の小葉三個からなる複葉。花は白色または桃色の蝶形花で，葉腋(ようえき)から出た花穂上に数個つきます。豆ざやは線形で細長く，未熟果のうちにさやごと、また熟した種子を食用にします。蔓性の品種と蔓なしの品種とがあり、蔓性の品種の方が長く収穫が楽しめるそうです。

また、カロテンや食物繊維、カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富で、栄養価の高い果菜です。

古代からインゲンマメは南北アメリカ大陸での主要作物となっており、アステカ帝国では乾燥させたインゲンマメを税の物納品目として徴収していたそうです。ヨーロッパにはコロンブスの二度目の航海の後に持ち込まれ、当初はアメリカ原産であることは知られず、カズラの新種と思われていたそうです。

16 世紀末にヨーロッパを経由して中国に伝わり、17 世紀に日本に伝わったと言われています。1654 年、明からの帰化僧・隠元隆琦が日本に持ち込んだとされることからこの名がついたそうです。年に 3 回も作れることから、関西では三度豆などといわれ、温暖な気候を好みますが、寒さには弱く、霜には極端に弱い野菜です。霜さえ気をつければ、4～7 月の間、花が咲いた頃に次のタネをまけば連続収穫が可能だそうです。酸性土に弱いので苦土石灰をきちんと施す必要があり、湿害に弱いので、畑の水はけ対策をしっかりしておく必要があります。連作障害があるので要注意です。

〈ちょっと一言〉

＊生または加熱不十分なインゲン豆を摂取すると、激しい嘔吐や下痢といった急性中毒症状が生じます。サラダやキャセロールなどの鍋料理にインゲン豆を使用したときに発生しやすいので要注意です。

＊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の作用で、赤インゲン豆(Phaseolus vulgaris)中毒、金時豆中毒などと呼ばれています。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そうです。が、レクチンを無毒化するためには、豆を十分に加熱する必要があり、80 度以下の温度で加熱すると、逆に毒性が 5 倍に増加するとされているそうです。