



# 金時豆



## いわき市内の金時豆の栽培地域

- 平下山口
- 常磐上矢田町
- 四倉町駒込

## 生産の歴史的由来

金時豆はインゲンマメの代表的な種類です。原産地は中南米で、16世紀末にヨーロッパを経由して中国に伝わり日本には17世紀に伝わってきたといわれています。

マメ科の中にはインゲンマメ属があり、金時豆・白インゲン豆・うずら豆・虎豆・大福豆の5種類に分類されます。昭和時代に北海道十勝の幕別村で発見され、「大正村」（現在・帯広市内）で量産されたため大正金時と名づけられました。また、金時豆の「金時」の名は「坂田の金時」の赤い肌に由来しているとのことです。

金時豆は、ほかの豆類に比べ繊細なところがあり、雨量や収穫時期などの条件がちょっと違っただけで、色が褪せたりしわが寄ったりして満足な豆が収穫できません。いわき市の代表的な金時豆は40年以上作り続けられていますが、どれもみな鮮やかで濃厚な赤紫色の輝きを放っています。栽培者の方々の金時豆を見ると、先代から種を引き継いだだけでなく、上手な栽培方法も一緒に引き継がれたことがうかがわれます。

## 栽培方法の一例

種蒔きは4月10日頃、この前後5日程度でなければ豆に色ムラが生じてしまいます。30cm間隔で2粒ずつ蒔きます。

種蒔きの2週間後、追肥として根元に化成肥料を撒き、3週間後には土寄せを行います。

5月中旬になると、下の方から順に白い花をつけ始め、次々に莢が実ります。6月中旬、莢が徐々に白くなってきたら収穫を始めます。7月中旬には、青い莢が残っていても全て収穫します。

莢のままゴザの上に広げ10～14日程度天日干しにし、十分に乾燥したら長靴で踏んで、莢を割り豆を採り出します。金時豆は豆自体が軟らかいため、大豆や小豆のように瓶や棒でたたいて豆を落とすと、割れたり傷がついてしまうことから、試行錯誤の末、この方法にたどり着いたそうです。市内の栽培者の多くも同様の方法を用いています。

その後はきれいに水洗いし、再びゴザの上に広げて豆が完全に乾燥するまで更に10日前後天日干しにします。豆の保管は大豆や小豆同様、茶色の瓶に詰め密閉しておくこと、虫もわかず2年間は保存することができます。



◆金時豆の花



◆乾燥の様子

## 特徴

いわきで栽培されている金時豆は全てつるなしです。草丈は50cm、莢は5cmほどになります。金時豆は収穫前に大量の雨に当たると、あの濃厚な金時の色が流れてしまい、色ムラを生じることがあります。金時豆の生産の7割を占めている北海道でさえ、この色流れにより価格が毎年大きく変動するほどです。このことから金時豆の色を保つのが簡単ではないことが分かります。また元々湿気に弱い性質もあり、カビが生えてしまうことも多々あるようです。

色よく栽培された金時豆は煮豆にしても鮮やかな色が変わりません。ぷりっとした薄皮から解放された瞬間の金時豆のほくほくとした食感と口に広がる優しい甘味は、誰にとっても懐かしい味わいなのではないでしょうか。

## 金時豆ができるまで

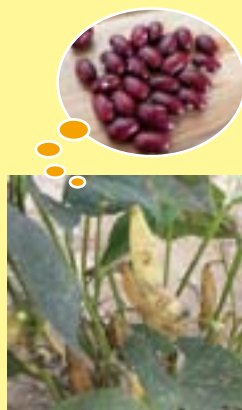
### 種まき・苗づくり

4月～5月に播種。ほかの豆類同様元肥は必要ありません。20～30cm離して1箇所につき2粒ずつ蒔くのが一般的です。発芽後は草引きを怠らず、土寄せをしながら様子を見て化成肥料等を施しますが、ごく微量で間に合います。水のやり過ぎも注意しましょう



### 色よい豆をつくるために

播種から約2か月半後、葉が徐々に変色して落葉を始めます。この時期に雨に当たりすぎると莢の中の豆に色流れが起こり、色よい金時豆が収穫できません。莢が白ずんできたら一気に収穫し、雨の当たらない場所で乾燥させ、莢がカラカラに乾いたところで豆を採り出すと良いでしょう。



# 「金時豆の煮豆」

お正月のお節料理には「まめに働く」「健康長寿」などの意で黒豆が並ぶのが一般的ですが、金時豆の栽培者のお宅ではこの煮豆が定番だそうです。  
 金時豆は、煮豆にしても鮮やかな金時色が残り、風味も欠けることなく寒い冬にもってこいのホツとする味わいです。  
 金時豆はインゲンマメの仲間、黒豆は大豆の仲間ですから、楽しみ方は全く異なりますが、口当たりや舌触りの良さは黒豆に勝るとも劣りません。

## お母さん直伝!! 作り方のポイント



圧力鍋を使って蒸すことで、味が浸透しやすく軟らかく煮える。時間短縮にもつながる。



豆の型くずれを防ぐため、砂糖を入れたら絶対かきまぜない。



アクを取り除くときもできるだけ豆に触れないようにすること。



砂糖の量は好みだが、砂糖が多いと仕上がりの色が濃く、少ないと色が薄めになる。

## ■煮豆の作り方

### 材料

金時豆 5合  
 砂糖 500g  
 塩少々  
 砂糖、塩の量は好み

### 作り方

1. 金時豆は前日から水に浸けておく。
2. 浸けておいた水をそのまま煮汁に使う。浸け汁を使うことで流れてしまった色をもとに戻すことができる。
3. 強火で約10分加熱し、シュッシュと音をたて圧力鍋のおもりがまわったらいったん火をとめる。
4. おもりが下がるまでそのまま10分くらいおく。
5. 煮汁を少し捨てる。目安は豆全体がひたひたに浸かるくらい。
6. 砂糖を加え、ふたをせずに沸騰するまで強火で煮る。
7. 沸騰したら弱火にし、5分くらい煮て塩を一つまみいれ、更にアクをとりながら煮続ける。味の決め手は砂糖の量ではなく塩加減。
8. 火を止めて、30分ほど冷ませば出来上がり。

