

太陽の恵みがいっぱい!

糖度が高く甘い、
大粒でコクがあり、香りも高い!



台湾産 えだまめ 豆事典

CONTENTS

えだまめ大好き応援団	2
ルーツを探せ!	4
健康パワーがたっぷり!	6
カンタン料理	8
高品質のナゾ	12
台湾ガイド	14



TAIWAN

FROZEN AGRICULTURAL
PRODUCTS



安心、安全をモットーに、鮮度、味、色をそのまま凍結した台湾産えだまめ。
高品質、安全管理基準に合致したものにだけ与えられる、信頼のマークです。

台湾区冷凍蔬果工業同業公會

中華民國台灣省高雄市中正四路103號11樓1室

TAIWAN REGIONAL ASSOCIATION OF
FROZEN VEGETABLE & FRUIT MANUFACTURERS
OFFICE: RM1, FL 11, # 103, CHUNG CHENG 4TH RD, KAOHSIUNG, TAIWAN, R.O.C.
TEL.886-7-201-5694 886-7-281-3544 FAX.886-7-281-5441 886-7-211-7256

えだまめ 応援団

えだまめ大好き 有名人

アメリカでも大ブーム！ メグ・ライアンも大好物

いまや国民的食材の「えだまめ」。世界中で、しかも年中食べられるなんて幸せ！

映画『ニューヨークの恋人』

のPRのため、2002年6月

に来日した主演のメグ・ライ

アン。キャリアウーマン役の彼

女が上司に山盛りのエダマメを

勧められたシーンについて聞か

れ、「私もエダマメは大好き。ヘ

ルシーだから女性にも人気が

あるのよ」とコメント。

また、俳優でラップ・ニュー

ジシャンでもあるウィル・スミス

は、来日した際、2日間とも

ランチはルームサービスを利

用。大きなボールいっぱいのお

だまめを

注文しただ

けでなく、

デザイナーでも

えだまめを注

文したという

から、超がつく

ほどのえだまめ

大好き人間。

いまやニューヨ

カー、否アメリカ人

にとつて「エダマメ」

は、ヘルシーフードと

して大好評です。



名句を誕生させた 旬の食材「えだまめ」



現代俳句の創始者正

岡子規が詠んだ句「え

だまめや三寸飛んで口

に入る」は、歳時記に

とりあげられる代表句。

名作は酒とともに誕生する

といわれるならば、まさに肴

の代表えだまめはその素材に

ピッタリ。子規は右の作品の

ほか、「えだまめの月より先に

老いにけり」「えだまめのから

捨てに出る月夜かな」「えだ

まめや月は糸瓜の棚にあり」

の四句を残しています。

NHK『みんなのうた』に 登場したえだまめ

昭和43年放送のNHK『み

んなのうた』に登場した「四

人目の王様」（高橋睦郎作

詞）は、和田誠のトラソングの

イメージソングをバックに坂本九が

歌っていました。その中で、最

後のフレー

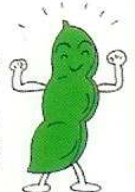
ズに「四人

目の王様お后とえだまめ喰っ

てた」と熱唱する部分があり

ます。四人目の王様はひげの

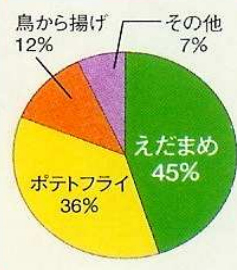
ないハートの王様のこと。



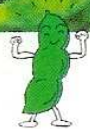
新橋・神田で
100人に聞いた
えだまめアンケート

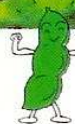
生ビールのおつまみ
No.1はやはり「えだ
まめ」でした！

生ビールつまみと聞けば、「そりや、えだまめできまり」という答えが返ってくるほどビールとえだまめは相思相愛の仲。手で食べられ、ワイワイ話しながら、よそ見をしなから…どんなスタイルでもOK。サヤから押し出すときのプチチュット感も魅力のひとつだ。



I love green soy-beans.





I love green soy-beans.

黒船ペリーが持ち帰り アメリカに広まった!

アメリカでは、大豆やえだまめは健康食品として定着しています。99年にFDA(アメリカ食品医薬品局)が「1日25gの大豆たんぱく質を摂ると心臓病の予防やコレステロールの低下に効果がある」と発表してからブームに火が付きまして。

ニューヨークの寿司屋に行くと、必ずといっていいほど、えだまめが置いてあり、ディナータイムには売切れるほどの人気ですが、実は、このえだまめ、幕末に日本にやって来たペリーが黒船で持ち帰った大豆の子孫なのです。

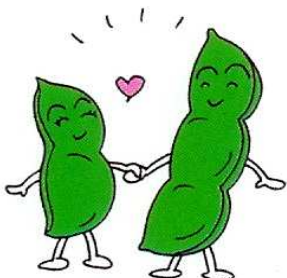


ペリー提督

が多く、地方ごとに独自の品種があり、ユニークな品種名をもつものもあります。
岩手県には「かおりまめ」(風味がいいので)、新潟県には「いくなよ」(おいしいので、他人に言うなという意味で)、山形県には「青入道」(色が青緑なので)などがあり、多くのえだまめ愛好家たちに親しまれています。

「雲穴里」で育つ

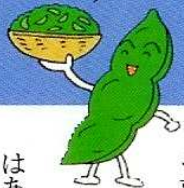
一方、国産えだまめに比べて、甘さ、コク、香り、おいし



さなど、どれをとっても引けをとらないのが台湾産えだまめ。
主産地である台湾西南部の平野は気象条件がよく、「雲穴里」(雲に穴が開き、そこだけ日が射す里)と呼ばれるほど太陽の恵みがいっぱい。
この地域は、高品質のえだまめ作りにもっともふさわしい場所なのです。

えだまめ ルーツ

世界中に広まった
健康豆



中国から台湾、日本に渡り、 今、アメリカで大ブレイク!

えだまめという豆の種類があるように思われていますが、実は、すべて大豆。もちろん、えだまめに適した品種はありますが、大豆の若さやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているだけで、植物としては大豆とまったく同じものなのです。

ユニークな品種名

えだまめが農林統計に初めて登場するのは1941年(昭和16年)。その後、未成熟大豆という名称で、野菜の部に出ています。
生産は東北、関東、新潟県

大豆の原産地は、中国大陸で、日本へは朝鮮半島を経て渡来したものと推定されています。『古事記』や『日本書紀』にはすでに記載がありますので、かなり古くから食さ

れていたと思われま

大豆を若どりして、えだまめとして食べるようになったのは、おそらく17〜18世紀。1712年に発行された『和漢三才図会』という本に、「未成熟のまま食べることが可能」と書かれています。

I love green soy-beans.

えだまめはこんなに体にいい!

実の部分

更年期障害の症状を緩和し、骨粗しょう症を予防するイソフラボン

エストロゲン(女性ホルモン)と似た働きをするイソフラボンは、大豆の胚芽に多く含まれ、骨粗しょう症や更年期障害、乳がん等の女性疾患に対する有効素材として注目されています。女性ホルモンと同様の働きがあるので、美白作用、保湿性向上などの肌の美容効果や、バスとアップ(丰胸効果)や生理不順の改善などの作用があります。また、抗酸化作用なども報告されており、乳がんや前立腺がん、大腸がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、白血病などの多くのがんの予防に対する有効性が期待されているほか、動脈硬化を引き起こす血液中のコレステロールLDL(悪玉コレステロール)を減らし、HDL(善玉コレステロール)を増やす実験結果もあります。

葉酸

ビタミンB12と協力して造血に働く水溶性ビタミン。血液は骨髄の中で作られますが、葉酸が不足すると赤血球の出来が悪くなり、その結果悪性貧血が起こります。また腸管の粘膜などはたえず新しい細胞が誕生しており、葉酸が不足すると新生細胞ができず、潰瘍になりやすい。

食物繊維

ゆでたえだまめ100gに4.6gの繊維質が含まれていて、整腸効果が期待できるほか、とり過ぎた塩分を追い出すカリウムも豊富。

うす皮部分

アントシアニン

抗酸化物質ポリフェノールの一種で、疲れ目を改善し、視力を向上させる。また活性酸素の生成を抑制して血液をきれいにする作用もあり、農林水産省の実験では、血液中の有害物質が3分の1まで抑えられたという。最近の研究では、血圧を上昇させる酵素の働きを抑制することから血圧抑制効果が期待されている。

老化を防止するカロチン

脂溶性のビタミン「β-カロチン」は緑黄色野菜に多く含まれ、体内でビタミンAに変わります。細胞のガン化を促進させる活性酸素を抑える働きがあり、ガン予防に効果があることで注目されています。



えだまめ パワー

がんを防ぎ、お肌もつるつる

骨粗しょう症や動脈硬化を防ぐ
ビールと相性はぴったり、肝臓を守る

●心臓病のリスクを低下

1999年秋、米国FDA(食品医薬品局)は、えだまめ商品に「心臓病のリスクを低下する」というラベルを貼ることを認可しました。これはえだまめに含まれている植物性たんばく質が18種類のアミノ酸からできており、血中コレステロールの低下作用が認められたからです。

●更年期障害・老化の防止

えだまめには植物エストロゲンの「イソフラボン」が含まれていて、米国ではのぼせや発汗といった更年期障害の症状が低下した実験結果も報告されています。またイソフラボンには

摂るアメリカ人女性に比べて約半分。アメリカの実験では、えだまめなどの豆類からたんばく質を摂れば、多くのカルシウムが摂取でき、骨の密度が上昇するという結果が報告されています。

●ダイエツト効果

えだまめに含まれているサポニンが、肝機能障害や疾病を予防するだけでなく、体内

●骨粗しょう症の防止

日本人女性の骨折比率は動物性たんばく質をたくさん

●えだまめは、大豆より葉酸やカロチンが豊富

	ゆでたえだまめ	ゆでた大豆
イソフラボン(mg)	21.8	75.2
カロチン(μg)	290	3
葉酸(μg)	260	39
ビタミンC(mg)	15	-
たんばく質(g)	11.5	16.0
食物繊維(g)	4.6	7.0

(データ:イソフラボン量はフジッコ技術開発部、その他は日本食品標準成分表5訂による。数字は100g中の含有量)



I love green soy-beans.

約 897kcal
(1人分=約 224kcal)

MENU
2

<材料>

- えだまめ……………300g
- 豆腐……………2丁
- 豚挽き肉……………100g
- 長ねぎ……………1/2本
- にんにく……………1カケ
- 甜面醬……………大さじ1
- 豆板醬……………大さじ1
- トウチ……………大さじ1
- (A)
- ・ガラスープ……………1/2カップ
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- ごま油……………少々
- 粉山椒……………お好みで

<作り方>

- ①えだまめをゆで、さやからむく。長ねぎ・にんにく・トウチはみじん切りにする。豆腐は水切りし、さいの目切りにする。
- ②(A)の合わせ調味料を混ぜ合わせる。水溶き片栗粉を作る。
- ③中華鍋を熱して油ならしをし、油を熱してひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。ひき肉がぼろぼろにほぐれたら、甜面醬・豆板醬・トウチを加えさらに炒める。
- ④②の合わせ調味料・豆腐を入れ、ひと煮たちしたら、えだまめを加える。水溶き片栗粉を回し入れ、もうひと煮たちさせ、ごま油をかけつやと香りを出す。お好みで粉山椒を振る。

えだまめ入り 麻婆豆腐

家庭料理の定番にえだまめを添えて、いつもひと味違ったおかずとして！



えだまめ料理

かんたんでおいしい!

塩ゆでだけじゃつまらない。サラダから、メインディッシュ、デザートまでえだまめ料理はバリエーションがいっぱい！

MENU
1

クレソンとえだまめの相性ぴったり
色彩も鮮やかで食欲をそそります!

えだまめたっぷり 中華サラダ

約 698kcal (1人分=約 175kcal)

<材料>

- えだまめ……………400g
- クレソン……………1束
- コーン……………1カップ
- 赤パプリカ……………1/2個
- チコリ……………1個
- (A)
- ・すり玉ねぎ……………1/6個
- ・レモン汁……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩・こしょう……………少々
- ・オリーブ油……………大さじ2

<作り方>

- ①えだまめをゆで、さやからむく。赤パプリカはさいの目切りにし、クレソンは食べやすい大きさにちぎる。
- ②(A)の中華ドレッシングを作る。
- ③えだまめなどの野菜と”のドレッシングを混ぜる。
- ④チコリを1枚ずつはがし、上にサラダをのせる





I love green soy-beans.

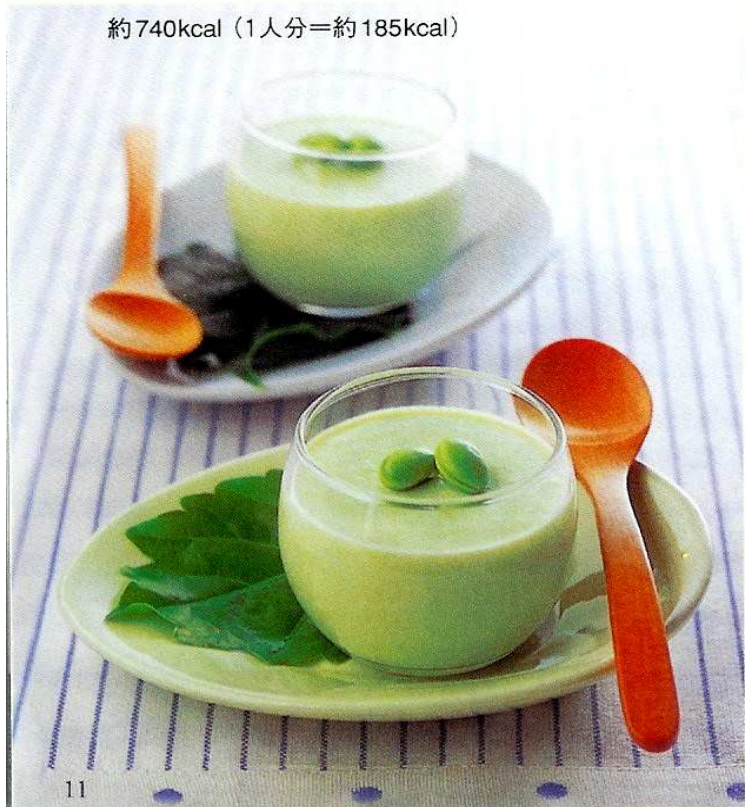
<材料>

- えだまめ……………300g
- 牛乳……………200cc
- 水……………100cc
- 生クリーム……………50cc
- 粉砂糖……………大さじ3
- 粉寒天……………2g

<作り方>

- ①えだまめをゆで、さやからむく。飾り用のえだまめを少々とり、残りをフードプロセッサーに入れペーストにする。生クリームを加えさらに再び混ぜ、生クリームによく空気を入れ最後に牛乳を入れ混ぜる。ざるなどで、こしておく。
- ②鍋に水・粉寒天・粉砂糖を入れ、火にかけ、かきまぜながら2分間沸騰させる。
- ③粗熱がとれたら、①を加えて、容器に注ぎ冷やす。
- ④最後に飾り用のえだまめをのせる。

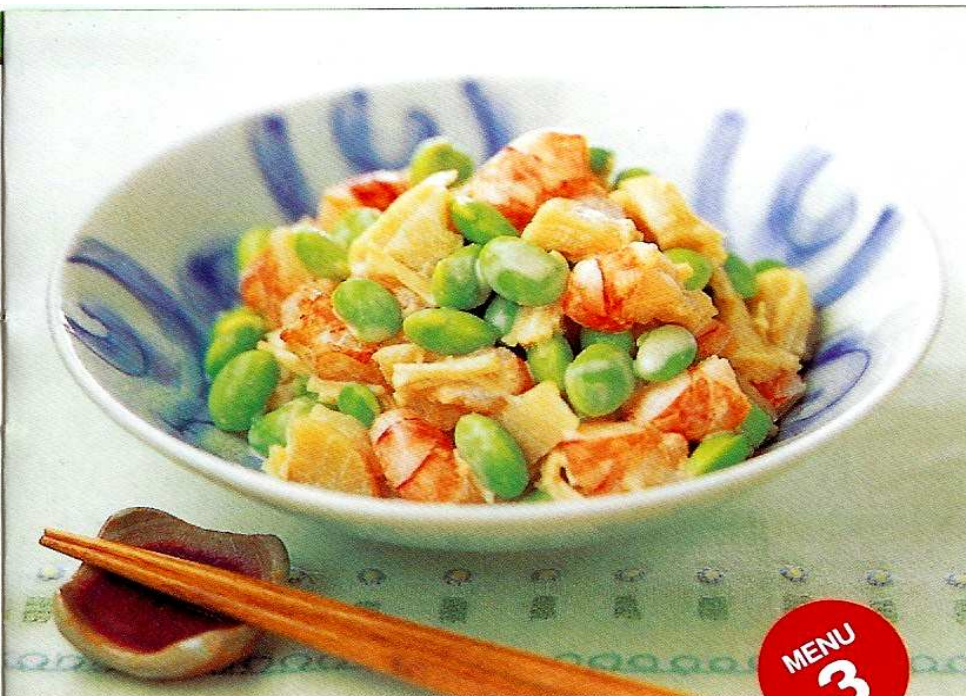
約740kcal (1人分=約185kcal)



MENU 4

えだまめムース

食後のおしゃれなデザートとして、子どものおやつとしても喜ばれる！



約740kcal (1人分=約185kcal)

MENU 3

えだまめとホタテ 貝柱のあえもの

えだまめとマヨネーズの意外な相性。ビールのおつまみにぴったりです！

<材料>

- えだまめ……………400g
- むきエビ……………100g
- ホタテ貝柱……………小2缶 (A)
- ・白練りゴマ……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・だし……………大さじ1
- ・貝柱缶汁……………大さじ2

<作り方>

- ①えだまめをゆで、さやからむく。
- ②ホタテ貝柱は、貝柱と缶汁に分ける。むきエビはゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③(A)の和え衣を作る。
- ④ボールにえだまめ・貝柱・むきエビ・③の和え衣を入れ、よく混ぜ合わせる。

高品質 のナソ

おいしいえだまめ
徹底追求!

太陽の恵みいっぱい大地に育ち、
徹底した安全管理の下に収穫される

雲の切れ間から光が大地に向かってまっすぐ射している様を「天使の階段」と呼びますが、えだまめの産地、台湾の西南部は、地域全体がこのスポットライトを常に浴びているような状態です。

燦爛と降り注ぐ太陽の恵みを受けて、えだまめはすくすくと育ちます。そのため、糖分を表す数値Brixは11度以上。国産や他の国のえだまめに比べて、甘みがあり、大粒でコクがあります。

鮮度、味、色とも最高

台湾のえだまめは、従来、集団契約という農家委託契約システムで栽培されてきました。しかし、より安全で、おいしいえだまめを作るためにサトウキビ畑を利用した大規模栽培に移行しています。

●えだまめの輸入実績

(単位:kg)

	台湾	中国	タイ	その他	合計
2000年	24,165,589	39,792,913	8,689,638	2,337,226	74,985,366
2001年	22,696,593	44,957,993	7,767,463	1,777,832	77,199,881
2002年	23,587,614	34,617,325	8,836,815	2,468,534	69,510,288
2003年	26,014,753	20,634,865	11,285,216	2,776,190	60,711,024

I love green soy-beans.



ハーベスターで速やかに収穫し、加熱、凍結処理し、鮮度を保つ



専門スタッフによる生育状況のチェック。大規模栽培への移行でスムーズに

畝作りから種まき、肥料散布、散水、病害虫の駆除、収穫まですべてに機械化を図ることで、徹底した安全管理ができるようになりました。

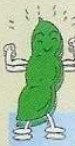
また、日本の残留農薬基準をベースにした指定農薬を設定し、日台相互の確認のもと、専門スタッフが散布しています。さらに、各工場では、トレーサビリティシステムを導入し、収穫前の残留農薬のチェック

ク、搬入後の半製品の農薬チェック体制を強化しています。

えだまめの命は鮮度と味と色です。大規模栽培に移行することで、徹底した集中管理ができ、機械化によって、速やかに収穫することが可能になったため、鮮度、味、色の優位性を保つことができます。



収穫前の残留農薬チェックはもちろん、搬入後の半製品についても厳しくチェックする



I love green soy-beans.



北港の朝天宮



日月潭の文武廟



阿里山森林鉄道は、標高によって、熱帯、温帯の植物が見られる



台南市にある赤崁楼(上)と安平古堡



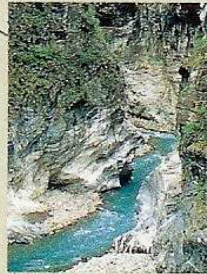
(左)台北101ビル
(上)故宮博物院



高雄市にある淡水湖には、「龍虎塔」(下)や關公像などがある



国立音楽堂(上) 台北市最古の中国式寺廟「龍山寺」



自然が作り出した美しい大理石の太魯閣(タロコ)峡谷



台湾一美しいビーチといわれる墾丁(ケンティン)海岸。マリンスポーツのメッカ

台湾発見ガイド

えだまめ以外にも魅力いっぱい

旅人を虜にする「麗しの島」 自然、人情、料理に感動満喫!

1517年、オランダ人が初めて台湾

を訪れた時、島の美しさに驚いて「麗しの島(フォルモサ)」と名付けました。以来、西洋ではフォルモサが台湾の愛称になっています。

また、「台湾の人は、地球上でもっとも友好的だ」とい

われ、旅人を最高のもてなしで温かく迎えてくれます。豊かな自然と人情、一度訪れた人はきつとこの島の虜になつてしまうことでしょう。

台湾のもうひとつの魅力は、食べ物です。えだまめに限らず、豊かな恵みの大地に育つた野菜や果物、海からの贈り

物である魚介類

など、グルメにはたまらない食材の宝庫。その食材を使って作られる中国五大菜(四川、広東、北京、上海、湖南料理)、さらに台湾料理の数々は、美食王国の名にふさわしい旅の大きな楽しみみです。そんな魅惑の島をガイド。

