

本町サヤエンドウの主な消費地は？

本町のサヤエンドウは、ほぼ全てが農協を通して全国各地の市場へ出荷されています。主な消費地は、サヤエンドウを添え物として使用する和風料理店や食文化として根付いている地域で、関西、名古屋、九州、四国、東京、札幌などの市場で取引されています。また、季節的に祇園祭など関西の祭事に必要とされ、その際は市場価格が高くても買われるほどの人気とのことです。



JA新はこだて
厚沢部基幹支店

上ノ国のサヤエンドウは、選別の精度や色合いなどの質に対する評価が高く、その点では間違いなく北海道でナンバーワンです。

九州などでも栽培は盛んですが、気温が上がる春から夏は、北海道など冷涼な地域でしか収穫ができないため、そのなかでも質が高い上ノ国産が全国の市場から高い評価を受けています。全国的にサヤエンドウの生産量が減少しているということもあり、市場からは作付面積や出荷を維持してほしいという強い要望もいただいています。

上ノ国で38年目！これからの本町サヤエンドウとその展望

これまで上ノ国産のサヤエンドウは、町外出荷が主だったため、店頭であまり目にする機会もなく、主菜としての需要も少ないことから、生産者以外には馴染みのない向きもありました。

しかし、北海道の中でも突出した生産量と、選別の過程でどうしても発生してしまう食用自体には問題のないハネモノ（傷などで見た目を損なったもの）や、サヤエンドウの持つ栄養素に着目し、昨年度から有効活用しようとする動きが広まっています。

新しい価値の創出を目的に、 サヤエンドウを使った料理開発！

昨年発行された『上ノ国絹さや活用料理集』（町HPにて公開中）には、サヤエンドウを主役とした料理が紹介され、お母さん方や地域の有志による試食会の開催など、新たな試みも行われています。

上ノ国絹さや 活用料理集



上ノ国サヤエンドウ生産組合 JA新はこだて 上ノ国町
神山振興局 神山農業改良普及センター

絹さやのジビエ野菜いため

- | 【材 料】 | 4人前 |
|--------------|--------|
| ・上ノ国産絹さやえんどう | →200g |
| ・鹿肉（ハート） | →400g |
| ・ピーマン（赤、黄） | →各1個 |
| ・ニンニク | →1片 |
| ・調味料A | |
| 醤油、片栗粉、料理酒 | →小さじ2 |
| ・調味料B | |
| 醤油、清酒 | →大さじ2 |
| ・水溶き片栗粉 | |
| 片栗粉、水 | →小さじ2 |
| ・揚げ油 | →適量 |
| ・塩 | →ひとつまみ |
- 一皿め**
・カリッと焼くために、余分なたれを落としてから、鹿肉を炒めましょう。
1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
 2. 鹿肉を皮をむき大さじに切り、調味料Aと一緒にビニール袋に入れ、よく混ぜます。
 3. ピーマンは、縦5mm幅に切ります。
 4. 鹿肉とニンニクのみじん切りを入れ、中火で炒めます。カリッと焼けてきたら、ピーマンを入れて弱火で炒めます。

【栄養面の特徴】

- ・遊離アミノ酸が野菜でトップ！
※必要なタンパク質に変化するアミノ酸
- ・カルシウムとリンが理想的なバランス！
- ・カロチンがカボチャ並かつピーマンの2～3倍！
さらに豆類で最多（ブルーベリーの10倍）！
- ・ビタミンCが多い（イチゴ並）！ ほか多数

【予防効用等】

- ・風邪、高血圧症、老化、胃腸疾患、シミ、そばかす、糖尿病の口渇等の予防
- ・利尿作用 ・粘膜強化 ほか

将来的には料理店でのサヤエンドウメニューも

昨年は町内の料理店などに呼び掛け、サヤエンドウを使った料理の試作が行われました。ゆくゆくは、一般メニュー化も期待されています。



イベントで親子料理教室が開催

2月19日、ジョイじょぐらで行われた『じょぐら祭』において、サヤエンドウを使った親子料理教室が開催され、一般家庭でのサヤエンドウの調理方法の普及などが試みられています。



地域に愛され、食文化として根付く作物に

これまででは地域での一般的な知名度は必ずしも高くなかった『サヤエンドウの産地・上ノ国』ですが、これから美味しい食べ方など食文化として町民の皆さんに広く知ってもらい、地域に不可欠な作物になっていくことが期待されます。