

# ふるさとの育む人

#26  
「そら豆」  




育む人 高橋 和男さん 平鹿地区 58歳

生産品目：そら豆10畝、枝豆1畝、水稲4畝

## まさに“天然のサプリメント”、「そら豆」

田植え作業が最盛期を迎える頃、圃場一面がほのかに甘く薫る一角があります。広がる緑は、「そら豆」一。白地に淡紫色の花は、甘く上品な香りを漂わせています。緑色のふっくらとした莢に、すべすべとした皮を持つ豆が入ったそら豆は、初夏を彩る野菜のひとつ。天を向くことから、「空豆」とも呼ばれています。



そら豆は、主要栄養素を総合的に含む、いわば“天然のサプリメント”。タンパク質やビタミンB1・B2・C、またむくみ解消効果のあるカリウムやカルシウム、さらには食物繊維なども豊富に含んでいます。横手市では、JAそら豆部会17人の生産者が計2.5畝で栽培しており、年間約20tが生産されています。

## 収穫はまさに“短期勝負”

平鹿地区の高橋和男さんは、同部会の部会長。横手産そら豆の生産拡大に貢献している生産者のひとりです。20年前から水稲や枝豆と並行して栽培を続けており、現在は10畝で栽培しています。



そら豆の栽培は、2月中旬の種まきから開始。4月上旬には、圃場への施肥や耕起作業の後、土壌の水分保持などのために土表面をビニールで覆う「マルチング」を行い、一つひとつ手作業で定植します。5月中旬に開花したそら豆は、約1か月で収穫期を迎えるため、まさに短期勝負。和男さんは、わずか3週間ほどの収穫適期を逃さないために、収穫適期が異なる3品種を作付けし、長期生産を図っています。

## 収穫時期のメリットを活かし後作にも挑戦

そら豆の栽培において、土壌管理は最も重要な作業の一つ。土壌の水分が不足すると生育不良となる一方、排水が悪くなると病害などの影響を受けやすくなり、収穫量や品質に影響を及ぼします。和男さんは、「水の管理次第で、品質は良くも悪くもなる。細やかな管理は欠かせない」と、日々自らを鼓舞し続けます。



横手では、比較的早い時期に収穫される「そら豆」。和男さんは今後、「早い時期に収穫できるメリットを活かして、後作で枝豆の晩成種を作付けも行いたい」と意気込みます。土づくりという農業の基本に忠実に、そして作物の特性を最大限に活かし、長期生産に取り組む和男さんの挑戦は続きます。

## ■素朴なそら豆の旨みがうまい！「そら豆のチーズ焼き」

【材料】そら豆…100g、ピザ用チーズ…適量、塩…小さじ1

【作り方】①鍋に水と塩を入れ、そら豆を2～3分茹でる

②耐熱皿にそら豆とチーズを乗せて、オーブントースターで焦げ目を付けたら完成！