

2 実はこんなに種類があるって知ってました？

新潟では“えだまめリレー”が楽しめます

新潟産えだまめには下記のような分類があり、さらに40以上の品種があります。5月から10月にかけて、リレーのように楽しめるのも新潟産えだまめの魅力なんです。

6月下旬～7月下旬

新潟えだまめ

早生品種。実入りがよく、大きく育ててから収穫したほうがおいしいため、ボリューム感があります。

8月中旬～9月上旬

新潟あま茶豆

新潟茶豆の特徴と、より強い甘みを持つ品種。新潟茶豆より実入りをよくしてから収穫します。

7月下旬～8月中旬

新潟茶豆

ゆでると独特の香りが広がり、茶褐色になるのが茶豆。おいしさを重視し、「8分サヤ」で収穫します。

9月中旬～10月中旬

新潟えだまめ(肴豆など)

こちらは晩生品種。早生の新潟えだまめ同様、ボリューム感はそのままだまめにほくっとした食感が楽しめます。

マメ知識

茶豆はえだまめ的一种で、豆粒を覆う薄い種皮が薄茶色の豆です。糖類を多く含むため、甘みと香りの強さが特徴です。

品種で楽しむえだまめリレー

5月	6月	7月	8月	9月	10月
弥彦むすめ					
	初だるま				
	いきなまる				
	おつな姫				
	新潟系14号				
	湯あがり娘				
	新潟茶豆				
		晩酌茶豆			
	くろさき茶豆				
		越一寸			
		肴豆			

※上の表にある品種は新潟産えだまめの一部です。

3 新潟産えだまめをもっとおいしく楽しもう！

えだまめのおいしい食べ方

「えだまめをおいしく楽しむには、“短時間で加熱し、固ゆでに仕上げ、振り塩する”が鉄則。振り塩の後は、うちわや扇風機で粗熱を取りましょう」



新潟県
農業総合研究所
食品研究センター
園芸特産食品科長
佐藤嘉一さん

ゆで



えだまめ1袋(250g)に対し、2.5ℓの熱湯に塩50gを加え、強火にかける。



4分ゆでたらザルに上げ、塩小さじ1/3を振り、粗熱を取る。

蒸し



蒸籠にクッキングシートを敷き、えだまめを3層に分けて広げる。



熱湯で4分30秒蒸す。「ゆで」同様にザルに上げ、振り塩と粗熱取りをする。

焼き



フライパンにアルミ箔を敷いてえだまめを並べる。水50mlを加えてフタをし(ない場合はアルミ箔で包む)、中火にかける。



焦げないように、途中軽くゆすりながら4分30秒加熱。「ゆで」同様にザルに上げ、振り塩と粗熱取りをする。

えだまめ県、新潟。

香り、甘み、うまさ実感。新潟産えだまめ

新潟が“えだまめ県”と呼ばれる理由がココに!

- 1 新潟産えだまめのすごさ
- 2 新潟産えだまめの種類
- 3 新潟産えだまめの食べ方

購入先

県公式ECサイト



JAタウン



公式HP・SNS

NIIGATA BRAND

X

Instagram



お問い合わせ

新潟県 農林水産部
食品・流通課

025-280-5305

1 ここがすごいぞ!! 新潟産えだまめ



niigata-brand.jp

都道府県別えだまめ作付け面積・出荷量

	作付面積	出荷量
1位	新潟県 1,440ha	北海道 7,040t
2位	山形県 1,390ha	群馬県 5,570t
3位	秋田県 1,250ha	千葉県 4,810t
4位	北海道 1,110ha	埼玉県 4,100t
5位	群馬県 1,030ha	秋田県 3,230t
6位	千葉県 750ha	山形県 3,220t
7位	埼玉県 615ha	新潟県 2,500t

(令和6年 農林水産省 野菜生産出荷統計より)

作付面積は日本一！
全国に誇る
「えだまめ県、新潟。」
新潟県のえだまめ作付面積は全国1位！ですが出荷量は7位。あまりのおいしさに新潟県民が地元で消費してしまうからなんです。また、40種以上も品種があり、時季ごとにさまざまなえだまめを楽しめるのも新潟ならではの魅力です。

他県の人にはびっくり!? えだまめはザル盛・大盛で



ゆでたてのおいしさは格別！ザル盛り・大盛もあつという間になくなります。

ゆでたてのえだまめをザルや大皿にドンッと盛り付け、みんなで囲む風景は、新潟の夏の風物詩といっても過言ではありません。新潟の家庭では、この「ザル盛・大盛」は当たり前前。えだまめ愛がすごいです！

「えだまめ県、新潟。」として新潟から全国に発信！

新潟県がえだまめの大消費地・産地であることを広くPRするため、令和7年に「えだまめ県、新潟。」を宣言。毎年7月に開催される「世界えだまめ早食い選手権」をはじめ、「FUJI ROCK FESTIVAL」でのブース出店など、県内はもちろん、全国でイベントを開催し、大盛況！多くのえだまめ好きを魅了しています。



「えだまめ県、新潟。」があるのは農家さんのおかげなんです！



Profile 吉野 彰さん

弥彦村生まれ。明治大学商学部を卒業後、代々続く農業を継いで27年ほど。現在は弥彦村野菜部会の部会長を務める。地元・弥彦村でえだまめに加え、米、ブロッコリーの生産にも尽力。

今年もおいしい新潟産えだまめが実っています！

弥彦村生まれのブランドえだまめ・弥彦むすめに始まり、おつな姫、湯上がり娘、新潟茶豆、晩酌茶豆、肴豆と、6種類のえだまめを栽培する吉野さん。「生育日数の確保と追肥・収穫のタイミングを大切にしています。新潟産のえだまめは『食味がいい』とよく



取材時は弥彦むすめの出荷真っ最中。ハウスで大切に育てられていました。



右はJA新潟かがやきの成田雄也さん。生産者と連携し、農業の発展に努めています。

褒められるんですが、じっくり育てて、品種ごとのおいしい収穫時期を見逃さない、これが決め手なんです。時期によってさまざまな味が楽しめるのも新潟産えだまめの魅力の一つ。鮮度の良さ、香りの素晴らしさも、「えだまめ県、新潟。」ならではの特徴です。



弥彦むすめは全国的にも珍しい超早出しの品種。えだまめりレーの“スターター”です。



／収穫時期を逃さないよう入念にチェック！



弥彦むすめは手作業で選別や出荷の準備が行われますが、えだまめの選別・出荷作業は機械化も進んでいます。収穫量や地域によってその方法はさまざまです。

「今年は気温が高い傾向にあるので、よりおいしい新潟のえだまめを皆様にお届けできると思います！」と吉野さん。えだまめのシーズンは、夜明け前から収穫作業を始め、選別、出荷と家族総出で一日がかり。大切に育てられたえだまめ、そのおいしさをたっぷりとお楽しみください。

収穫最盛期の吉野さんの1日

1:00	収穫作業 開始
6:00	収穫作業 終了
7:00	(朝食)
8:00	選別・荷造り作業 開始
12:00	(昼食)
13:00	昼までの分を出荷
14:00	再び選別・荷造り作業
16:00	夕方の方分を出荷
18:00	(夕食)