



# 野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

## Vol.09 多くの豆類がある中で人気の「えんどう豆」

2026年5月9日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。段々と暖かい日が増えてきましたが、春から夏にかけて出てくる野菜の中で代表格なのが「えんどう豆」です。一言で「豆」と言っても大豆、さやえんどう、スナップエンドウ、グリーンピース、そら豆、枝豆など、世界で650属、18000種類あり、その中で食用のものが70～80種類と言われています。その中でも今回は「えんどう豆」にピックアップしていきたいと思えます。

豆にはたくさんの種類があり、その中の一つの「えんどう豆」。その「えんどう豆」の中を大きく3つに分けられ、芽を食べる「豆苗」、莢ごと食べる「さやえんどう」「スナップエンドウ」など、実を食べる「グリーンピース」があります。この4つが主に食べられているえんどう豆になります。

豆苗は葉と莖を食べますが、ほんのり豆の味がして見た目はカイワレ大根に似ています。主に炒め物や汁物に使います。

さやえんどうは豆(実)の部分はほとんどなく、実とさやを食べますがほぼさやの部分です。湯がくだけでも美味しいですが、煮物などの彩りに使われることも多いです。

スナップエンドウは実とさやを食べますが、実もしっかりしているので一番バランスが良いです。グリーンピースの品種改良で出来たもので、さやえんどうとグリーンピースの良いところを取った感じです。

グリーンピースは実えんどうとも呼ばれ、さやは食べずに実を食べます。実はふくらませて食べ応えがあります。

こうして見るとえんどう豆だけでもそれぞれ違いがあり、食べ方も味わいも様々です。八百屋(販売側)からの視点で言うと、スナップエンドウが一番バランスの取れている豆なので人気のように思えます。ただ、どれもそれぞれの良さがあるので料理によって使い分けていただければと思います。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二  
北九州市門司区下二十町9-23  
TEL: 090-6635-9602  
営業時間: 火～木曜 10:00～14:00  
ランチタイム 11:30～13:30  
定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに  
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック  
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定  
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。  
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年6月8日

No.34532575