

2026年2月10日号

(通算 25-21 号)

## 豆の女王に会いに行く

今回の「WEB版 HAL だより」は、2年前から大変好評だった、農業とは縁のなかった写真家・藤田一咲（いっさく）さんに、北海道農業の現場を見てもらい話を聞く企画です。2025年も3カ所の現場に足を運んでいただきました。今回はその2カ所目。前回までと同様に HAL 財団・上野貴之が聞き手となる対談形式でお届けします。私は敬愛の気持ちから、今年も一咲さんと呼ばせていただきます。（HAL 財団 企画室 上野貴之）

### ◇高級豆のこと

●上野：一咲さんは大のお菓子好きですから、今日の取材現場に着く前にこれをどうぞ！

★一咲：朝からお菓子とは最高！どれどれ「白花かすてら」（北見市・ふじや菓子舗製）ですか。

●上野：私も大好きなお菓子で、北見方面に来た時は必ずお土産に買って帰ります。

★一咲：むむむ、ほんのリシナモンが香るふわふわの柔らかい生地に、甘すぎない上品な味の白あん。これは美味しい！

●上野：そうですね！アクセントになっているシナモン（ニッキ・桂皮）の香りも、どこか優しく懐かしい記憶を呼び覚ます味がするでしょう？洋菓子なのに和菓子みたいな。生地にはハチミツもたっぷり入っていて、白あんは上品な豆の味。この2つが絶妙な組み合わせのお菓子です。白あんは「白花（しろはな）豆」という豆特有の味。生地に使われているハチミツは「白花はちみつ」。白花豆の花の蜜から採れたハチミツです。爽やかな香りで酸味が少しあり、キレの良い甘味が特徴。今日はその白花豆の取材です。

★一咲：白花かすてらは、あと5・6個は軽くいただけます！

●上野：これから向かう取材先は、お菓子の方ではなく「白花豆」を栽培している畑！北見市留辺蘂（るべしべ）町の農業生産法人 株式会社 森谷ファーム（代表・森谷裕美さん）です！

●上野：一咲さんは白花豆を知っていますか？白くて大きくて「豆の女王」と呼ばれている豆です。

★一咲：もしかしたら、和菓子のあんに使われていて、そうとは知らずに食べていたことはありそうですが、形が目に見えてわかるのは、おせち料理の白花豆ですね。おせちですから正月限定でしたけど。

●上野：そうかもしれませんね、白花豆は高級な豆ですから。いわゆる高級菜豆（さいとう）の一つです。菜豆とはいんげん豆のことで、主に北海道で栽培される、白花豆の他、紫花豆、虎豆、大福（おおふく）豆など大粒のいんげん豆や紅花いんげん豆の総称です。大粒で食味が良く、煮豆や甘納豆の高級原料になっています。

★一咲：たしかに、白花豆はおせちの豆料理の定番黒豆と比べると、かなり大きく、栗のようにホクホクした食感で柔らかくて甘く、豆らしい味わいで特別に美味しい。

●上野：白花豆に限らず豆を煮るのは手間がかかりますが、それも美味しさを高めてくれる。白花豆の甘納豆も広く知られています。ちなみに「甘納豆」は豆を砂糖で煮る調理法。日本で生まれ独自に発展した伝統的な和菓子。小豆を砂糖で煮る「あんこ」も日本特有の文化です。

★一咲：豆は煮豆、豆ごはん、あんこ、サラダなど日本人の食卓には欠かせない食材。今日の取材も楽しみです。



北見市留辺蘂町にある森谷ファームの看板。そこには栽培している玉ねぎ、白花豆、そしてJAきたみらいが製作した風呂桶を抱え白花豆の花を持つ、おんねゆ温泉観光協会・公式マスコットキャラクター「白花マメ太郎」が描かれていました。

## ◇白花豆日本一の生産地へ

●上野：一咲さんは海外にもよく行く写真家ですから、日本と世界の豆料理を比べるとどうですか？

★一咲：豆の種類、調理の仕方、食べ方が全然違うと思います。豆の種類は市場に行くによくわかるのですが、海外の方が数が多い。日本では豆は煮ておかずの一つや、味噌、醤油、納豆、豆腐などの発酵・加工品、お菓子や菓子パンになっている。一方、海外ではスープやシチューなどの煮込み、サラダなどにしてパンやお米と日常的に主菜としてよく食べています。味付けは日本はどちらかというと甘く、海外では、豆本来の甘みはありますが、トマトと一緒に煮込んだりスパイス（香辛料）としても使われ、どちらかといえば塩味。

●上野：豆料理は海外では牧畜文化の保存食という位置付けもあるし、そういった観点からは、



日本は肉食禁忌で豆からタンパク質を摂るという歴史的な背景もあって、世界の豆の調理法とは違うでしょう。豆の食べ方にはまだまだこれからの展開もありそう。

●一咲：日本ではどれくらいの食用の豆が流通しているのですか？

●上野：豆科の植物は世界では約 18,000 種あり、食用はそのうち 70~80 種程度。日本国内産では、大豆、小豆、大福（おおふく）豆、金時豆など約 20 種ほど流通しています。輸入豆を含めると約 50 種くらい。ちなみに日本の豆生産量上位の大豆、小豆、いんげんにおいて、北海道は大豆と小豆で日本一の生産量です。いんげんは第 3 位。白花豆も北海道が第 1 位。特に北見市留辺蘂町が全国の約 7 割を占める日本一の産地です。これから行く森谷ファームは、留辺蘂町で最も歴史があり、栽培面積も大きい白花豆農家です。

★一咲：北海道は豆の生育にも適しているんですね。

●上野：北海道の豆の主な産地は十勝地方。全道の栽培面積の約 54% を占めていて、上川、オホーツクエリアと続きます。この辺りの肥沃な土壌、冷涼で昼夜の寒暖差が大きい気候などが豆の生育に良いのでしょう。豆科の植物は温暖なところでは、花が咲いても実が付きにくい性質があるのです。

★一咲：豆は意外と繊細なんですね。

●上野：豆科の植物は、葉や莖が育つ期間から花や実を作る成長期へと変わるタイミングで、30℃を超える暑い日が続くと、受粉がうまくいかなくて花が落ちやすくなります。また夜の気温が高くなるのもストレスになります。森谷ファームでは白花豆の花がもうそろそろ満開、畑一面が見事に白く彩られていますよ。



収穫された白花豆。形はふっくらとした腎臓型で大粒（大きいものは約 2.5 センチほど）。表面はマットな純白。まるで陶器のような美しい質感。豆の女王と呼ばれるにふさわしい気品が漂っています。

## ◇白花豆の豆知識

★一咲：白花豆は昔から北海道で栽培が盛んだったのですか？

●上野：白花豆の原産国はメキシコ。16世紀の大航海時代にヨーロッパを經由して世界に広まり、日本には観賞用として江戸時代末期に入ってきたそうです。明治時代に札幌農学校（現在の北海道大学）で食用としての栽培が始まり、本格的な栽培が始まったのは大正時代に入ってからとされています。留辺蘂町での栽培は、森谷ファームの現在の代表である森谷裕美さんの祖父、森谷ファーム2代目の森谷吉蔵（きちぞう）さんが1960年代（昭和35年頃から）に、この地域の稲作に変わる新たな収入の柱になる作物として導入したのが始まりです。

★一咲：そんなに昔のことではないんですね。それがこの地域一帯に広がり、日本一の生産量を誇るまでになった。留辺蘂町はよほど白花豆の栽培に適した土地だったんですね。

●上野：留辺蘂地区は北海道北東部、北見山地に囲まれ、常呂（ところ）川と無加（おか）川の流域にできた盆地（北見盆地）にあります。森谷ファームは無加川沿いであって、稲が安定して育つほど、条件に合った気候や肥沃な土壌だったわけではなかったのでしょうか。豆科の植物は農作物を育てる力が低い土地でも良好に育つものもあるので、白花豆に着目されたのかもしれませんが。ちなみに北海道は玉ねぎの生産量でも全国第1位で、北見地区は最大の生産地です。玉ねぎの栽培にはとても向いていた気候、土壌だったようです。森谷ファームでも生産の主流は玉ねぎです。







森谷ファームの玉ねぎ畑。森谷さんが丁寧に玉ねぎの説明をしてくれました。森谷ファームでは約70種類の玉ねぎを栽培しているのだとか。どうやって区別するのか、どう使い分けるのか皆目見当が付きません。この時収穫された玉ねぎは、他の産地に比べ収量は安定しているとのことでしたが、温暖化の影響か全体的に小ぶりの印象。

森谷ファームは大規模経営の農家ながらGAP（ギャップ：消費者・生産者・環境にとって「Good」な農業の取組）取得。食品の安全性向上、環境の保全、労働安全の確保等に資するとともに、農業経営の改善や効率化につながる取組や、トヨタ式カイゼン（業務を見直して今よりも良くしていく）活動も積極的に行っています。

**★一咲：白花豆と玉ねぎで日本第1位！すごいです！**

**●上野：そうですね。白花豆の栽培はとても手間がかかるんですよ。ほら、白花豆の畑が見えてきました。**

**★一咲：何だか、ずいぶん背の高い植物ですが？ 豆というと枝豆みたいな感じで生えているのかと思いました。**

**●上野：一咲さん、ビールのお供の枝豆は大豆ですよ。大豆の未熟な状態の実を収穫したものです。都会の人はこれだからなあ。ちなみに玉ねぎはじゃがいものように根が大きくなったものではなく、葉が膨らんだ部分ですよ。**

**★一咲：えええ！知らないことばかり。**

**●上野：ははは。玉ねぎの種類はいくつあるか知っていますか？ 1種類ではありませんよ。正確な数は私も知りませんが、森谷ファームで生産している玉ねぎは約70種。**

**★一咲：何ですって?! 70種！玉ねぎは黄色、白色、赤（紫）色の3種類くらいかと思っていました。**



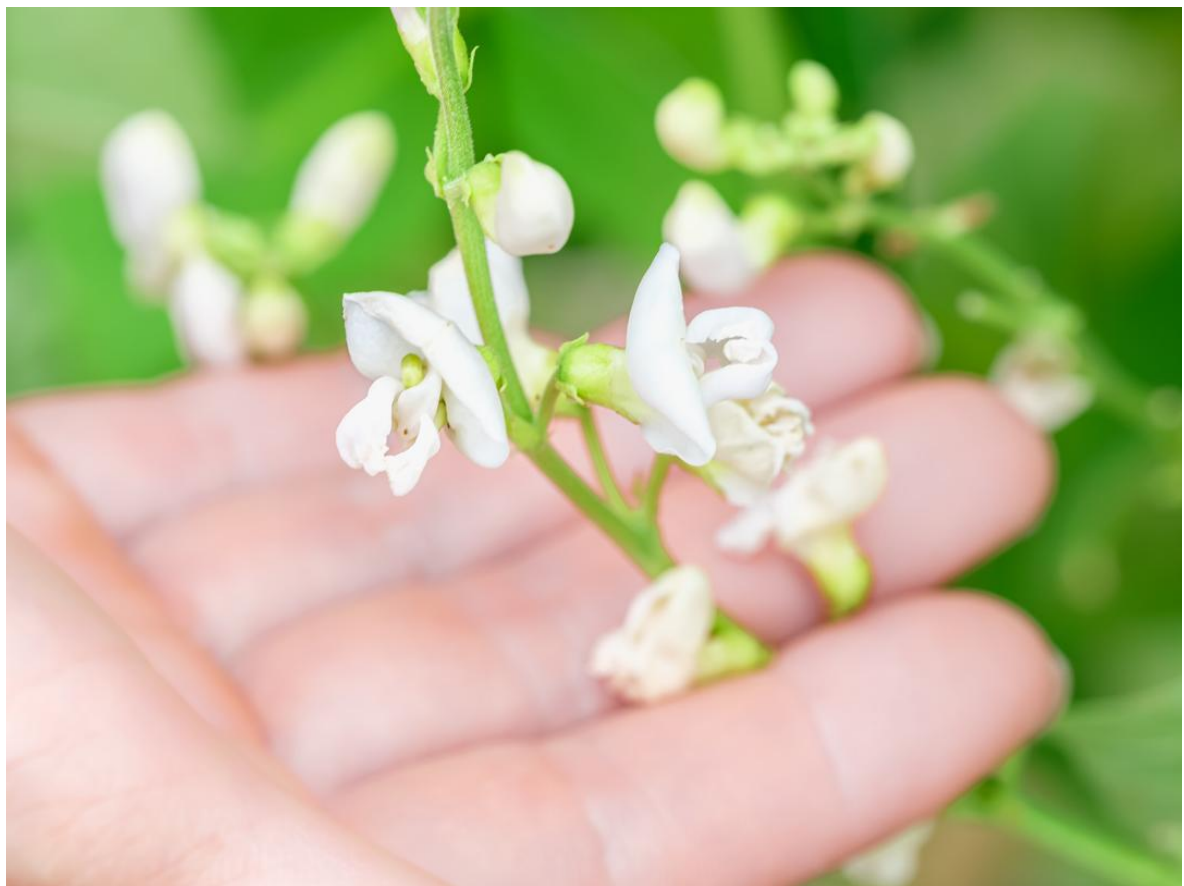


森谷ファームの白花豆畑。手前は地元の義務教育学校おんねゆ学園の白花豆栽培体験場になっています。白花豆栽培を通して、この地で育まれた栽培技術や白花豆文化などについて学ぶのでしょうか。



白花豆の花。江戸時代末期に観賞用として日本に渡来。当時の、一般的には身長が大きくなかったであろう日本人が、背が高く伸びる白花豆をどのように鑑賞していたのか気になります。生垣にでも栽培したのでしょうか。





森谷ファーム代表の森谷裕美さん。留辺蘂町で最初に白花豆を栽培したのは森谷さんのおじいさん。白花豆への思い入れは人一倍強い。愛情を込めて育て、白花豆の伝統、文化、栽培技術、美味しさ、畑の風景の美しさを広め、守りたいといいます。

●上野:さて、白花豆のつるは3メートル以上も長く伸びます。そのため、竹の支柱(女竹・めたけと言います)に巻き付けて育てます。

★一咲:巻き付けてとは、人の手で巻くということですか?

●上野:そうです。春に種を蒔いて芽が成長してつるが短いうちに、人の手で1本1本女竹に巻いていくのです。そもそも、苗のそばに竹の支柱を立てる作業(さお差し)も人の手です。4本の支柱を立てて、それぞれの先端をゴムで一つにまとめるのです。

★一咲:そ、それは大変過ぎます。機械化はできないのですか?

●上野:できないのです。人の手を使うのはつるの巻き付けだけではありませんよ。夏に花が咲いた後に莢(さや)がつかますが、葉が生い茂るつるの根本を刈って葉が枯れるのを早めます(つる刈り)。葉が枯れたら女竹からつるを外して積み上げ(ニオ積み)、「帽子」と呼ばれる雨よけのブルーやオレンジ色のシートのカバーを被せ、半月〜1カ月ほど自然(天日)乾燥させて水分を抜きます。ニオ積みは北海道の伝統的な農作業です。その後、豆を脱穀し選別する作業に入ります。これらは全部手作業です。

★一咲:そんなに手がかかるから高価な豆になるわけですね。玉ねぎだけを栽培していても良さそうな気がします、なぜそこまでして白花豆の栽培を続けるのか、品種改良で温暖な気候でも育つ白花豆はできないのか、というような素朴な疑問も湧きました。

●上野:白花豆の価格が高くなるのは、機械化もできず手間がかかる上に収穫量は多くない。つまり希少性もあります。そして何より高品質。栄養価も高いのです。収穫量を増やすため、豆の品種改良は非常に難しいとされています。これだけ労力がかかる白花豆を作り続ける理由は、森谷さんはじめ地域の人、先人への思い、伝統・文化を守りたい、次の世代に伝え続けたい、美味しいものを消費者に届けたいという気持ちなどが大きいのでしょう。ただこれからは、農家の高齢化や担い手不足で後継者や農地放棄の問題はあるでしょうね。ただでさえ、種まき後の低温に干ばつ、開花時期の高温、収穫時期の長雨など近年の気象条件の変動による課題があります。

それにしても今年は本当に花が少ない。今年(2025年)は猛暑でしたし、夜の冷え込みも少なかったからか、花が落ちてしまっています。

★一咲:農業全般に言えるのですが、生産量が人間にはどうしようもない気象に大きく左右されるのも、白花豆栽培の難しさですね。辛い!悔しい!





白花豆のつるの先端付近のようす。枝豆（大豆）の姿とはまるで違うのでビックリ。女竹と呼ばれる竹の支柱が見えます。かつてこの地では竹の入手が難しかったため、無加川周辺の柳の木を切って支柱にしていたのだそう。





白花豆の鞘（さや）。大きい鞘はほぼ成人の人差し指くらいの大きさ。鞘の中には4粒前後の豆が入っています。鞘は成熟すると茶色くなって枯れた状態で収穫、乾燥されます。鞘ごと茹でたり焼いて食べるのも美味しそう。



取材に同行している HAL 財団アンバサダーでフリーアナウンサーの渡辺陽子さんに白花豆畑に入ってもらいました。まるでジャングルのような様相。つるはまだまだ伸びるそう。今年の花の数はとても少ないようです。撮影：2025 年 7 月

## ◇愛が未来を救う！

★一咲：森谷ファームの広さはどれくらいですか？

●上野：50 ヘクタール。つまり 50 万平方メートルです。一咲さんにわかるように言うと、東京ドーム約 10 個分の広さ。そのうち玉ねぎは半分の 25 ヘクタール、小麦とビートがそれぞれ 12 ヘクタール。残りが白花豆など。今年は他の方の農地も合わせて 1.5 ヘクタール、東京ドームの 3 分の 1 強、約 0.3 個分の広さで白花豆を栽培。

★一咲：そんな広大な土地に白花豆の花が咲き乱れる風景は素晴らしいでしょう。

●上野：花の時期だけではなく、つるを刈り取った後の、ブルーやオレンジの帽子が点々と連なるニオ積みの景観も素晴らしいものです。森谷さんはこの美しい景観や白花豆をより多くの人に知ってもらい、まちづくりや地域の活性化に繋がられないか、と常に考えて活動しています。「るべし白花豆くらぶ」を設立し、地元の温根湯（おんねゆ）温泉の「美白の湯宿 大江本家」とコラボして観光コースを発案したり、白花豆を使った料理のレシピの開発、白花豆レシピコンテストの実施、家庭菜園で白花豆を広く普及させるための種や苗配り、畑の一部を栽培体験コースにする、マルシェ（市場）の開催・出店など幅広い活動を展開しています。一咲さんならどんなアイデアを



出しますか？

★一咲：一応写真家ですから、国道 39 号線沿いに広がる広大な白花豆畑の絶景を撮る撮影会、写真コンテスト。花の開花時期とニオ積みの時期の年 2 回開催。撮影会に温泉付きとか。豆料理では、玉ねぎと白花豆を組み合わせピザ。ピザ生地になりそうな小麦もこの地域なら生産されていそうですね。

●上野：玉ねぎのピザは聞いたことがない。

★一咲：日本ではほとんど知られていないと思いますが、アメリカの伝説のピザ名人クリス・ピアンコが考案した有名なピザに薄切り玉ねぎと砕いたピスタチオを散らしたシンプルなピザがあるんです。ピスタチオの代わりに白花豆を使ったらどうかなと。玉ねぎの産地ですね。

●上野：それは美味しそうです。一度食べてみたい。

●上野：森谷さんは、これまでの活動に加え、これからは所有する森林（山林）を地球環境に負荷をかけない農業で次世代に繋いでいく活用資源としての共存を視野に経営を行っていく計画もあるそうです。この地域に住む未来の子どもたちにも安心して、住み良い暮らしができるように、さまざまな視点から地域一体となった取り組みを進めているのです。事業はいずれ息子さんに引き継いでもらうそうです。

★一咲：地元のこれからのこともしっかり考えて活動されているんですね。

●上野：農業は地域、地元と密接に繋がった産業ですから。そして私が森谷さんを高く評価\*する点は、これだけ大規模な経営を行いながらも、地元の他、消費者のこともとても大切にしている点。玉ねぎや白花豆の一部は直接販売、対面やネット販売を通して自分の生産物がどう評価されているかを知ること忘れない。そして、自分の農作物を食べた人に美味しいと言ってもらえること、より健康になってもらうことが何よりの励みになる、ということも。

★一咲：「美味しい!」。この言葉は HAL 財団さんの取材先でよく聞きますね。

●上野：質の良い農業を長く続けていくための大切なキーワードです。

★一咲：そしてやっぱり「愛」ですね。作物に、生産に、地域に、消費者に、自然環境に、未来に向けての愛。

●上野：白花豆は今、地球環境の大きな変化（地球温暖化）の影響、人手不足などで収穫量が減少していますが、その愛がある限りきっと現状の打開策を見つけてくれるでしょう。

\*：自社の安定的な経営とともに、地域産業をけん引する経営を評価し 2025 年「第 20 回 HAL 農業賞 優秀経営賞」として表された。





白花豆はサラダのトッピングやマリネ、ポタージュなど色々な料理に使えます。森谷ファームでは、手軽に白花豆を食べることができる、茹でた白花豆のドライパック〈しろはなまめ ドライパック（60グラム×4袋）〉も販売しています。森谷さんが白花豆を使ったアヒージョを作ってくれました。ニンニクの効いたオリーブオイルと白花豆のホクホクした食感と甘さの組み合わせが絶妙です。白花豆は形が崩れないのもいいですね。また白花豆は栄養価がとても高く、鉄分はほうれん草の3倍もあるそう。鉄分を効率よく吸収するためには、ビタミンCを多く含む食べ物（今回のアヒージョにも入っているブロッコリーやじゃがいもなど）と一緒に食べると効果的。また植物繊維は大豆の約7倍、ごぼうやさつまいもの倍以上の含有量を誇ります。



森谷ファームの白花豆を使ったお菓子〈白花かすてら〉（ふじや菓子舗）。シナモン風味の柔らかい生地で白花豆の白あんを包み込んだ上品で優しい味。普段のおやつにもお土産、贈答にもおすすめです。



HAL 財団アンバサダーのフリーアナウンサー渡辺陽子さんが口にしているのは、道の駅おんねゆ温泉が  
るべしべ白花豆くらぶと共同開発した〈白花豆ソフトクリーム〉。「豆の風味が感じられ甘さは控えめ  
で食べやすい」と渡辺さん。



京都にある 1926 年創業の甘納豆専門店「斗六屋(とうろくや)」の新しい種菓子ブランド SHUKA (種  
菓) で販売されている斗六豆。もちろん使用されているのは森谷ファームの白花豆。北海道産てん菜  
で砂糖漬けし、和三盆の風味が添えられた上品で繊細なお菓子です。



藤田一咲（ふじた いっさく）

年齢非公開。ローマ字表記では「ISSAQUE FOUJITA」。

風景写真、人物写真、動物写真、コマーシャルフォトとオールマイティな写真家。

脱力写真家との肩書もあるが、力を抜いて写真を楽しもうという趣旨。

日本国内は当然、ロンドン、パリなどの世界の都市から、ボルネオの熱帯雨林、アフリカの砂漠まで撮影に赴く行動派写真家。

公式サイト：<https://issaque.com>

PDF 版：

本記事 URL: <https://www.hal.or.jp/column/3850/>