

話題 2

ムクナ豆 奮闘記

ムクナ豆の栽培から収穫までの記録

酒井 茂一¹⁾

Record of Struggles of Mucuna Beans:from Cultivation to Harvest

Shigekazu Sakai¹⁾

最初にムクナ豆を栽培したのはコロナ前で日本鍼灸神経科学会が活動していた頃だから2019年頃だったかと思う。研究会メンバーから分けていただいた豆を湿らせた脱脂綿の上で発芽させて直播きにした。数本のツルが成長し少し実を付けた。調子に乗って翌年自宅石垣の前に放っておいても育つだろう！と直接植えたら発芽せず全滅。今回はそのリベンジの記録である。

実は私は東京農業大学の農芸化学科出身なので授業でかなり大昔にこんなことをやったような記憶が薄っすらと残っていた。しかし、専攻は農産製造学研究室で俗称「食品加工場」という所に所属し、農産物を使って加工食品を作る方だから、農業を実際にやったことはなく全くの素人である。ネットで情報を収集し、手探り状態で始めた。

1)酒井茂一 漢方鼎・酒井はり灸院院長

I. 豆乾燥中：2022年12月14日

まず、ネットで買った4キロのムクナ豆を魚を干すネットに入れて乾燥中！そして、香取市の「まんだらけ」のすぐ脇に空き地があったので、ここに畑を作ろうと思った。

まずは棚を単管で作るところから始めよう！

小型の耕運機も購入した。耕してみる。おおお～楽ちん。



II. まずは、食べてみる:2023年2月16日

むずむず脚症候群の妻のために買ったムクナ豆だが、乾燥した豆を一握りほどフライパンで煎ってからコーヒーマイルで磨り潰してみた。これは鬱にも効くらしい。ドーパミン出まくりの自分には必要無いけど。ローストが足りなかったせいか?あまり味が

ない。

III. 種を蒔く:2023年4月22日

孫達と一緒にムクナ豆の種を撒いた。これをオカズに新緑の庭(雑草だらけのビオトープ?)を眺めつつ一杯!



発芽を確実なものにするために今回は失敗は許されないので育苗ポット(連結ポット)に無菌で清潔な種まき用の土を入れて苗床をつくり生育させることにした。指で少し穴を空け、種をまいたら覆土し日当たりの

いい暖かい室内の窓際にトレーの上に置いて乾燥させないようにたっぷり水をやり常に土を湿らせておくことが大事。でも、ジョーロなどで勢いよく水をやると豆が上に飛び出してしまうので優しく湿らせるように。

IV. 地植えと草刈り:2023年5月6日

発芽に必要な要素は「水」「温度」「空気(酸素)」だそうで、今回はポットを使い室内で発芽させたが地植えの段階で地温が足りなければマルチという手もある。でも今年は気温も高いので種をそのまま地植えにした。

そして周囲の草刈り。肩掛け式のは持っているけど広い場所を刈るには手押し式がいい！ということで草刈り機を購入し、届いたので試運転を行う。楽だわぁ〜 コレ！

実はこの石垣べりに以前50mほどムクナ豆を植えたことがある。その時は土が合わなかったのか？残念ながら全滅！



「草刈り大変やなぁ〜」というコマーシャルじゃないけど。
遊休地の有効活用？リバーサイド与田浦ベースの草刈り中。

V. 日々の世話と草刈り：

今年の夏は暑すぎて1週間もすると草がボウボウ。草刈りと畑の耕作と単管で組ん

だ棚が完成。川の水ポンプで吸い上げ水やりました。収穫できるまでに成長してくれるだろうか?? さて、木陰で昼飯を食うか。



自宅の棚も完成！ツルが伸びてきているぞ！

VI. 結実：2023 年 10 月 14 日

自宅の棚にムクナ豆実り始めました！ツルが伸びて、わっさわっさ葉をつけたたくさん花が咲いたので・・・きっと大量に収穫できるはず。ジャックと豆の木のモデルになったとか言われててツルが高く伸びていきます。与田浦ベースの畑に植えたムクナ豆は近くに電柱があったのでそれに沿って

7 m以上伸びてしまいました。

VII. 収穫:2023 年 12 月 7 日

霜が降りそうなほど寒くなって実も黒くなってきたので収穫することにしました。しかし残念なことにカビが生えてしまった豆もあり選別が結構面倒。



VIII. 乾燥：2023 年 12 月 13 日

最初は干物用のネットを使って乾燥していたが与田浦ベースの畑と合わせるとかなりの量になってしまったので。天日干し用の台を作って乾燥中。雨が降ったら吹き込まない所に移動させたり気を遣う。夜は氷



点下になると凍ってしまうので上に何かかけたりして養生をしないといけない。自然乾燥は面倒だしカビが生えやすいということもあるので大量に作るなら穀物乾燥機を利用することも検討した方がいいか？



IX. ローストと製粉：2023 年 12 月 16 日

まだ完全に乾ききっていない。知り合いの農家や友人達に分けた残りの豆をローストし製粉してみることにした。

これは最もシンプルな焙煎機。銀杏やコーヒー豆をローストする道具。ところで何℃位で焙煎すればいいんだろう？ということでムクナ豆の成分分析を記した文献などないかなと調べたら丁度いい研究発表が J-STAGE にあった。「調理によるムクナ属マメの一般成分および L-DOPA の変化」日本調理科学会誌より L-DOPA は加熱温度 140℃で 10 分間の焙煎で皮剥き豆の約 90%が残存し、30 分間加熱でも約 80%残存するという結果が出ている。これ以上の温度で加熱してしまうと L-DOPA は急激

に減少する。目安としては豆が焦げない程度に少し茶色みがかってきた頃。2, 3 千円程度で買えるので放射温度計で表面温度を図りながら煎るといいかも？

ローストした後、最初はキャンプ用のコーヒー豆用手回しミルで粉にする。

結果は刃がガタツいてきてボツ！

次は家庭用電動ミルを使ってみた。結果は 60 秒回したらモーターから煙が出てきた。壊れた。負荷がかかり過ぎたのか？これもボツ！

最後は業務用粉碎機を注文。恐るべしムクナ豆。石のように固い。

届いた粉碎機を箱から出してみると、デカイ！試してみると強力。真珠でも粉にすると説明書に書いてある。最初からこれにすれば良かった。毎日粉にしたムクナ豆を

スプーンに山盛り 1 杯自分は食している。
妻からはこんなもの食えるかと拒否されて
しまった。



X. タブレットに:2024 年 1 月 13 日

自分は粉のままでも香ばしさもあって好きだけど、薬のように飲む方が抵抗がない方もいるかもしれないと思い、粉を固めて錠剤（タブレット）にする道具を注文し試してみた。霧を吹いて圧縮して固めるとこんな感じに出来上がる。これならむせやすい方にもお勧めできる。でも、作るのが面倒だ。



XI. 鞘をペンチで剥く:2024 年 1 月 19 日

雪が降るかもしれないので全てとり込んで乾燥してきたムクナ豆の鞘を剥きはじめた。指先が真っ黒になってしまった。手袋をするのを忘れていた。しかも乾燥した鞘がめっちゃくちゃ固い。次の日から手袋をし、指では無理なのでペンチで潰して剥くことに。



これ、かなり面倒。そしてまだ柔らかい
豆も混じっているので、さらに天日で乾
燥。カビが生えてきてしまった豆や未成熟
な豆などを選別し取り除きながら。
作業はまだまだ続く、、、、。