

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 今が旬の豆 ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：大久保 佳子

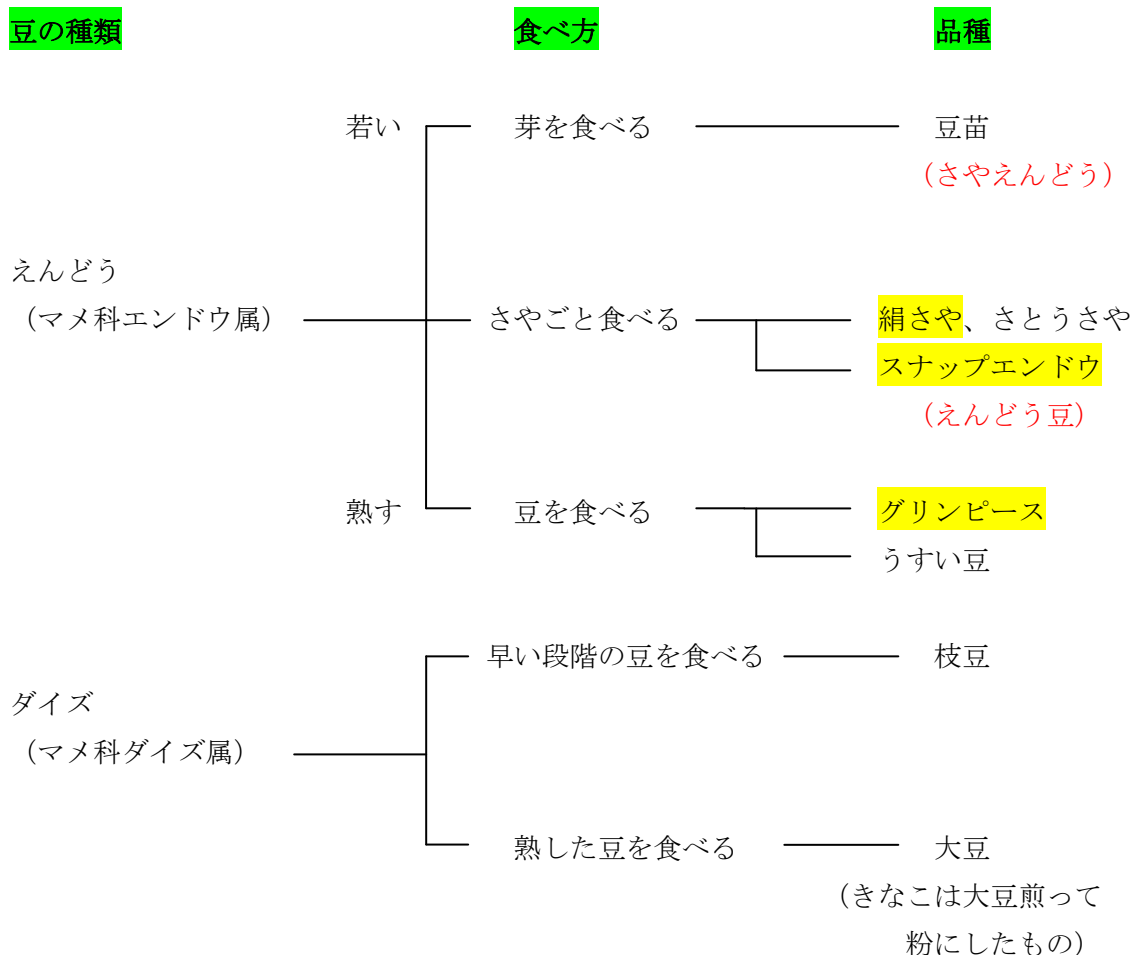
花の色が美しい季節になりました。

しよいか〜ごでは、赤・黄・緑とカラフルな新鮮な野菜がたくさん並び、目を楽しませてくれます。

その中で、今回は旬の野菜の豆について紹介します。

豆のコーナーをのぞいてみると、絹さや・スナップえんどう・グリーンピースが並んでいて、どれも似ていて迷ってしまいませんか？

調べてみると、食べ方や時期によって同じものなのに呼ばれ方が違います。



<栄養成分>

- ・豆苗・・・・・・・・・・ Bカロテン、ビタミンC、K、E、葉酸
- ・さやえんどう・・・・・・ タンパク質、カロテン、ビタミンB、C、カリウム、カルシウム
- ・スナップえんどう・・・・・ Bカロテン、ビタミンC、K、カリウム、リジン、食物繊維
- ・グリーンピース・・・・・・ でんぷん、タンパク質、カリウム、亜鉛、ナイアシン

<選び方>

- ・ さやえんどうは、全体が鮮やかな緑でハリがありヒゲが白くピンとしているものが新鮮
- ・ グリンピースは、サヤにふっくらとした丸みとハリがあるものを選ぶ

<保存方法>

- ・ ビニール袋に入れて、冷蔵庫で1～2日 グリンピースは、茹でて冷凍しても良い

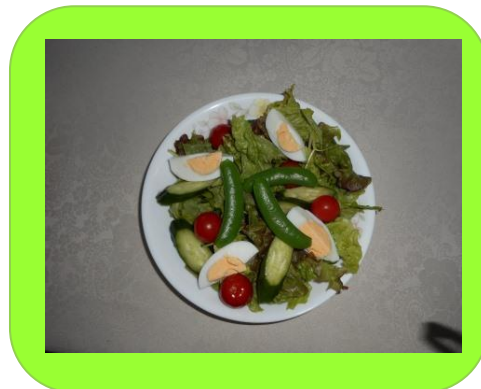
<料理のポイント>

- ・ さやえんどうは、へたとすじを取り、茹でて下準備をする
- ・ 絹さやは、ちらし寿司や肉じゃがなどの彩りに使ったり、卵と相性が良く、卵とじや味噌汁などが定番
- ・ スナックえんどうは、パリッとした食感と甘みを楽しむならサラダに入れるのが良い。マヨネーズとよく合う
- ・ グリンピースは、ご飯といっしょに炊いて旬の香りを楽しみましょう

☆ 絹 さ や ☆



☆ ス ナ ツ プ エ ン ド ウ ☆



☆ グ リ ン ピ ー ス ☆



さやいんげんもさやえんどうと同じように、若いさやと実を食べます。収穫までの期間が短く、年に3度収穫できることから“三度豆”とも呼ばれています。さやいんげんを大きく分けると「つるあり」と「つるなし」に分類することができます。また、成熟した豆は、金時豆や虎豆、白インゲン豆になり、乾燥させて煮豆や甘納豆として使われます。

つるあり —— ・収穫までに2ヶ月ほどかかりますが、収穫期間は2ヶ月半く続く
・ツルの長さは、2～3mになり、ツルに実がなる
・ケンタッキーワンダー・モロッコなどの品種がある

つるなし —— ・収穫まで1ヶ月半ぐらいで収穫期間は1ヶ月ほど
・1m以下で成長がとまり実は茎になる
・アーロン・つるなしモロッコ・丸さやいんげんなどの品種がある

また、さやいんげんと同じように、サヤの若いうちに食べるマメ科の十六ささげや、三尺ささげなどがありますが、これらはササゲ属の一種です。サヤの長さが30～50cmでやわらかいのが特徴です。

<栄養成分> カロテン、ビタミンB、B2、C、カルシウム、食物繊維

<選び方> ピンと張りがあり、緑色のもの、全体の太さが均一のもの

<保存方法> ビニール袋に入れ、冷蔵庫で2～3日。固めに茹でて、冷凍も良い

さやいんげん



モロッコいんげん



十六ささげ



さやいんげんの生産量は千葉県は日本一といわれています。栄養もあり、鮮やかな緑色の旬の豆を是非おためし下さい。

これから、夏にかけて豆野菜がたくさん出荷されますので手にとって比べてみてはいかがでしょうか。お待ちしております。

3月25日(土)には、店頭で食育ソムリエが作った、秘伝豆の豆ごはんを試食してもらい、大盛況でした。

