

栄養素たくさん! シヤキシヤキ! ようてい さやえんどう

YOU TEI BEANS

ようてい さやえんどう

羊蹄山から豊かな伏流水と肥沃な大地から栽培されている栄養豊富な「さやえんどう」は、主に「きぬさや」と「スナップえんどう」の二種類に分かれており、7月上旬～10月上旬まで集荷を行っています。



きぬさや
 主な品種: 華夏、他
 生産面積: 4.7ha (R5実績)
 取扱数量: 10.7t (R5実績)
 出荷期間 (品種別)

スナップえんどう
 主な品種: グルメ、他
 生産面積: 3.11ha (R5実績)
 取扱数量: 25.2t (R5実績)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
きぬさや												
スナップエンドウ												

豆知識

さやいんげんとの違い

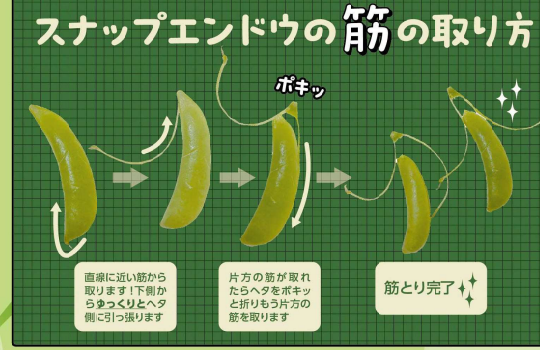
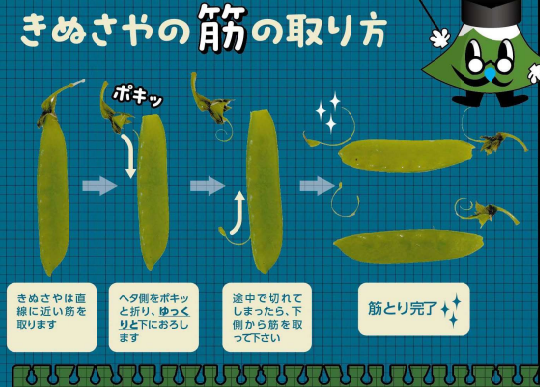


名前の通り、さやえんどうは「えんどう豆」。さやいんげんは「いんげん豆」。どちらも成熟する前の若いさやのことをいいます。また、さやいんげんにとっても似ている同じマメ科の植物の「ササゲ」がありますが、品種群が違います。いんげん豆はマメ科インゲン属で、ササゲはマメ科ササゲ属です。豆には栄養がたくさんあります!ぜひ食べ比べてみてください!

えんどう豆の成長について



筋は取りたくても食べることは可能ですが、食べ進めていくと口の中に筋が残ることがあるので、取る事をおすすめします!



豆知識

さやえんどうの保存方法

さやえんどうは乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存が良いそうです。その際、新聞紙で包んでからポリ袋に入れるのもおすすめです。3~4日を目安になるべく早く使い切ってください。

豆知識

スナップエンドウ? スナックエンドウ?

似ている名称ですが、どちらも同じ野菜です。スナップは英語でポキッと折れることを意味しており、スナックは軽食(スナック)のようにサクサクと食べられることが由来です。なお、現在ではスナップエンドウが統一名称となっています。

茹でる際のポイント

スナップエンドウのシャキシャキ感を楽しみたい場合は1分半、柔らかめに仕上げたい場合は2分~2分半程度の茹で時間をおすすめです。なお、きぬさやの茹で時間は1分程度がおすすめです。どちらを茹でる場合も「塩」を入れて茹でる! 「茹で上がった後すぐに冷水」で冷やす! ことがポイント!

ビタミン豊富! さやえんどうの栄養素

βカロテン

さやえんどうに非常に多く含まれているβカロテンは、老化や動脈硬化の予防効果が期待できます。

ビタミンC

お肌を維持するコラーゲンの合成を助けるはたらきがあり、シミの原因であるメラニンの生成を抑える効果も期待できます。

カリウム

余分な塩分を体外へ排出するはたらきでむくみの解消に効果的です。

食物繊維

便通を良くしてくれるはたらきや脂質・糖・ナトリウムを体外に排出する効果が期待できます。

ビタミンK

ビタミンKは、止血効果があるためケガをしたときだけでなく、出産時に正常な止血をする効果も期待できます。また、丈夫な骨を作り、骨粗鬆症の予防にも期待できます。

簡単! きぬさやレシビ

材料(2人分)
 きぬさや...100g
 塩...少々
 ☆調味料
 砂糖...大さじ1/2
 しょうゆ...大さじ1/2
 和風顆粒だし...小さじ1/3
 白すりごま...大さじ3

作り方
 ①きぬさやの筋を取る。
 ②鍋に湯を沸かし、塩、きぬさやを加える。
 ③1~2分たったら、冷水にさらして、水気を切る。
 ④ボールに☆を入れて混ぜ、きぬさやを加えてあえたら完成!

簡単! スナップえんどうレシビ

材料
 スナップえんどう...適量
 塩...少々
 マヨネーズ...適量

作り方
 ①スナップえんどうは両側の筋を取る。
 ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩、スナップえんどうを加える。
 ③煮立って1~2分たったら、冷水にさらす。
 ④水気を切ったら、マヨネーズをつけてお召し上がりください!

ゆでスナップえんどう