

サインゲンのチカラ

β-カロテン、
ビタミンなど

皮膚や粘膜
を健康に!



夏の紫外線でダメージを受けたお肌や体にお薦めの特にβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、老化抑制に効果的

必須アミノ酸

疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、リジンなどが豊富

食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果的。糖の吸収を穏やかにして、腸内環境を整える作用がある

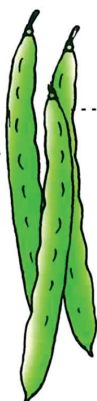
カリウム

高血圧抑制作用がある。塩分(ナトリウム)を排泄する役割がある。利尿作用もあり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的

見分け方

全体が細く真っすぐで張力がある

太く大きい場合は育ち過ぎていて、筋が太く堅くなる



若く細い方が柔らかく風味が良い

中の豆が凸凹して太り過ぎていない

豆が太って凸凹していると育ち過ぎの堅いかも

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
所定の郵便
料金の切手
をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

サインゲン

～名脇役の彩り野菜～

サインゲンのプロフィール

【分類】マメ科インゲンマメ属

【原産地】中央アメリカ

【おいしい時期(旬)】通年(6～10月ころ)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カリウム、
食物繊維、アスパラギン酸など



楽しみ方・食べ方のコツ

筋取り

筋がない品種もある。調理前に端を少し折り、筋があるか確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋がなければ、堅い付け根のへたの部分を取り落とす。反対側のひげ部分は付けたままでOK



ゆで方

加熱時間は短め。歯応え、色合いを残すために火を通し過ぎない。とゆでる前に塩をまぶして板ずりする。表面の産毛が取れるだけでなく、色鮮やかにゆで上がる!



ゆで時間目安

サラダなどで食べる場合 3分程度

冷凍する場合 1分程度

丸さやタイプで細いもの 2分程度

モロコインゲンなど平さやタイプ厚みがあるもの 3～4分程度

調理法

炒め物

下ゆでしておけば火が通りやすい。仕上げに加えると色と食感が映える



煮物

下ゆでして最後に加えると色が鮮やか! 生から煮ると青臭さが残りやすい



素焼き

炭火などで素焼きに。オリーブ油を少々振り掛け、少し焦げ目が付く程度に焼き、塩を振るだけで「美味」下ゆで不要



肉料理や魚料理に

下ゆでして、さっと塩、こしょう、バターを絡めたり、ガーリックオイルで味付けすると良い。ニンジン、コーンなどと一緒に添える



保存方法



冷蔵保存

ラップに包むか保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

冷凍保存

硬めにゆでれば約1カ月保存可能な炒め物やあえ物などは生と同い感覚で使える

流水解凍か自然解凍がお薦め。色や風味は比較的に変わらないが食味は落ちる

低温に弱いので、冷やし過ぎ注意。2～3日以内に使い切る