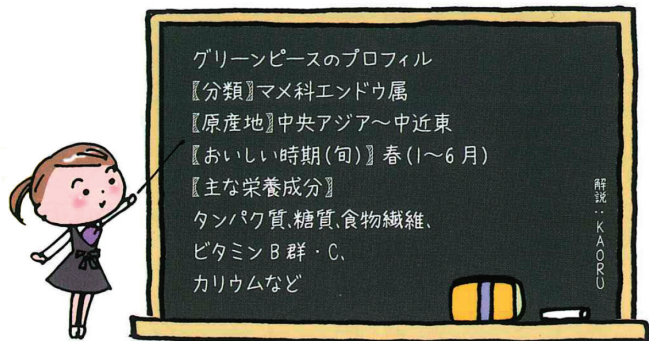




見分け方

鮮やかな緑色

さや付きを選ぼう
 さやから出すと乾燥して日持ちしない

皮が薄くて上品な
 風味と甘味。一般
 的なグリーンピースより
 粒が大きいよ

紀州うすい

豆の粒がふっくらとそろっている
 らくて張りがある

さやは食べずに中の
 豆だけを食用とする
 ふっくらとしたさやの中に
 豆が並んで、7個前後入っている

保存方法

乾燥に弱い
 保存袋などに入れて野菜室へ

生は鮮度が落ちやすいのですぐに食べない場合、塩ゆでして冷凍保存がお勧め

↓ 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
63円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

新春プレゼント係 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



楽しみ方・食べ方のコツ



おいしいゆで方

モチモチはいいけるような食感を楽しもう



1. さやから豆を取り出す
2. 大きめの鍋を使い、沸騰したたっぷりの湯に塩を少し加えてゆでる。3～4分程度塩を入れると鮮やかに発色して甘さを引き立てる
3. 火を止める。粗熱が取れるまでゆで汁の中で冷ます
 ※ゆで汁ごと保存容器に移して冷蔵庫で保存する

冷まし方のポイント

翡翠(ひすい)のような色鮮やかな仕上がりが理想的。すぐに取り出すとシワシワに



水を細く流し入れて鍋全体を徐々に冷やす。急激な温度変化を与えない

ご飯を炊くときなどに

さやも一緒に入れると香りや風味が増す



ゆでる際にだしを使ってご飯に混ぜるだけで手軽な豆ご飯に

そのまま炊き込んだりスープにすると、栄養成分も無駄なく摂取でき

生鮮物の利用

風味と色彩を生かしてご飯と一緒に炊き込む。ベーコンと炒めたり、バター煮にして肉料理の付け合わせに



乾物(乾燥豆)の利用

いり豆や煮豆など砂糖で甘く煮る。うぐいす豆



グリーンピースのチカラ

バランス良くさまざまな栄養素を含有

ミネラル
 カリウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄

ビタミン
 B1・B2・B6、C
 パントテン酸

食物繊維が豊富

野菜類の中でもトップクラスの不溶性食物繊維も多く含まれ便秘の改善などに効果が期待できる



定番 豆ご飯

豊富に含まれるビタミンB群がご飯など炭水化物の代謝を高めるため、効率的なエネルギー供給が可能