

ベジタブルライフ

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
サヤエンドウ
～春を演出する彩り野菜～

サヤエンドウのプロフィール

- 【分類】マメ科エンドウ属
- 【原産地】中央アジア、中近東
- 【おいしい時期(旬)】春 3～5月ころ
- 【主な栄養成分】ビタミンC・B群、β-カロテン、カリウム、食物繊維

解説 KAORU



楽しみ方・食べ方のコツ



加熱の注意点
短時間加熱がポイント
加熱しすぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで
塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる
すぐに冷水に入れて色止め
冷水に浸し過ぎないように!
粗熱が取れたらあげて水気を切る



サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ
甘味があり、さやは軟らかくしゃキッとした歯触りがある。おいしいさやが薄く、美しい緑色のさやの中の実はまだ小さい。若いうちに収穫される。

サトウエンドウ
砂糖のように糖度が高く、しっかりとした甘さが特徴。キヌサヤよりさやも豆もふっくら肉厚。さやごと食べられ、軟らかい。

スナップエンドウ
さやが肉厚で、豆も大きめ。ふっくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊かな。歯触りの良さが特徴。さやは軟らかくジューシー。

大型キヌサヤ
長さ10cm以上の大型のサヤエンドウ。キヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい。

見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある。鮮度GOOD!

さやの中の豆の膨らみが小さい

先端の白いひげがピンピンと変色していない

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

スナップエンドウは豆が大きくても美味い。豆の大きさがそろっているものが◎

↓ 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

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

サヤエンドウのチカラ

ビタミンC
風邪予防、免疫カアップなど

食物繊維
便秘解消、肥満予防など

ビタミンB1・B2
代謝促進、疲労回復など

カリウム
高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン
老化予防、美肌など

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ
乾燥に弱い。軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる。

冷凍保存
長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内には使い切る)

便利
使う分ずつラップに包んで小分けしておく

2~3日以内には使い切ろう!

筋を取って(↓)硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存