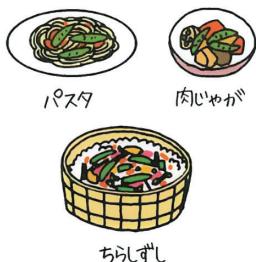


# ベジタブル ライフ

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～

## 楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



### 加熱の注意点

短時間加熱がポイント  
加熱し過ぎると食感や風味  
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  
程度やでる  
すぐには冷水に入れて色止め  
冷水には浸し過ぎないよう!  
粗熱が取れたらあわてて水気を切る



### 筋取り

筋が口に残らず食べやすい  
両端を折り筋を引っ張って取る



炒め物では下ゆですると色  
や食感も良く仕上がる  
下ゆでは30秒程度で硬  
めにゆでる

↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

0360103

お手数ですが  
63円切手を  
お貼りください

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

サヤエンドウのプロフィル

【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月ごろ

【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

写真  
KAORU

## サヤエンドウのいろいろ

### キヌサヤ

甘味があり、さやは軟らかくシャキッとした歯触りがおいしい。さやは薄く、美しい緑色。さやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫されると食べられ、軟らかい。



### サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高く、しつかりとした甘さがある特徴。キヌサヤよりさやは豆もふっくら肉厚。さやはと食べられ、軟らかい。



### スナップエンドウ

さやは肉厚で、豆も大きめ。ふっくらとした豆をさやと一緒に食べられるため、食味が豊か。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

さやは美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、  
張りとつやがある  
鮮度GOOD!  
ハキッ!

先端の白いひげがピンとして変色していない



スナップエンドウは豆が大きくて美味。豆の大きさがそろっているものが◎

さやの中の豆の膨らみが小さい

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

## サヤエンドウのチカラ

### ビタミンC

風邪予防、  
免疫力アップなど



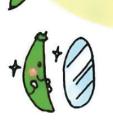
### 食物繊維

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ヶ月以内に使い切る)



### 便利

使う分ずつラップ  
に包んで小分けにしておく

2~3日以内に  
は使い切ろう!

筋を取り、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