

今月のテーマは スナップエンドウ です !!

スナップエンドウは、マメ科エンドウ属の植物です。1970年代にアメリカから導入された品種で、日本での歴史は比較的新しい野菜ですが、その原型は世界最古の豆といわれる「エンドウ豆」なのです。さやは、肉厚で食感がさくっとしており、さやも実も甘味があるのが特徴です。旬は3月～6月頃です。

スナップエンドウの栄養

スナップエンドウには、βカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維などが含まれています。スナップエンドウは、さやえんどうの一種ですので、栄養価もよく似ています。ビタミンAを作るβカロテンは肌や粘膜を丈夫にし、抵抗力を付けてくれる効果や目の疲れを緩和してくれる効果が期待できます。ビタミンCは、ウイルスに対抗する抵抗力をつけたり、肌を美しく保ったりする効果があります。スナップエンドウは、やわらかいので生のままでも充分美味しいですが、さっと湯通しすると食感がより一層楽しめ、甘味も増します。スナップエンドウを食卓に取り入れ、春を感じるとともに免疫力を高めましょう。



選び方のポイント

- 緑色が鮮やかで、さやがふっくらしてハリがあるものが良いでしょう。

名前の由来

- 「スナップエンドウ」と「スナックエンドウ」、2つの呼び名を耳にした事がある方が多いのではないのでしょうか。「パチンと音を立てるエンドウ豆」という意味の「スナップエンドウ」が農林水産省の統一名称となっています。「スナックエンドウ」は、「スナップ」を「スナック」と聞き間違っただけのものが広まってしまったという説や、食感がスナックのようだという事で広まったという説があります。

おいしいごはん!

スナップエンドウの中華風炒め

材料(2人分)

スナップエンドウ…10本 たけのこの水煮…150g 豚肉…150g

【下味調味料】酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 さとう…小さじ1

豆板醤…小さじ1～2 サラダ油…適量

【調味料】みりん…大さじ1 オイスターソース…大さじ1 さとう…大さじ1

すりおろしにんにく…1片分

- ① スナップエンドウは筋を取り除き、塩入りのお湯で1～2分程茹で、ザルにあけて水気を切る。たけのこの水煮はくし形に切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、【下味調味料】で下味を付けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉を炒め、火が通ったら、たけのこの水煮と【調味料】を加えてさっと炒める。火を止めてスナップエンドウを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり♪



スナップエンドウの甘味と食感を楽しめる一品です。甘めの味付けなので、お子様にもお勧めです。

スナップ
エンドウ
豆知識

エンドウ科の野菜は沢山ありますが、エンドウ豆(グリーンピース)の若い時にさやごと食べるのが絹さや、さやの中の未熟なマメを食べるのがグリーンピース、そして、大きくなってきたさやと実の両方食べるのがスナップエンドウなのです。品種改良により、それぞれ美味しさや、食感の違いを楽しむことが出来ます。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード