

今月のテーマは さやえんどう です !!

さやえんどうは、マメ科エンドウ属の野菜です。さやえんどうは、絹さやなどとも呼ばれます。さやえんどうは、中に豆ができるより早い段階で収穫し、さやごと食べるものをいいますが、より豆が成長したものがグリーンピース、そしてさらに成長したものがえんどう豆になります。旬は4~6月頃です。

さやえんどうの栄養

さやえんどうは、**ビタミンC**、**βカロテン**、**葉酸**、**リジン**、**グルタミン酸**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。**リジン**は成長期に欠かせない必須アミノ酸の1つで、体組織の修復に関与して、体の成長を促進する作用や、皮膚の炎症を予防する効果などが期待できます。食物繊維も豊富に含まれており、便秘を解消させるだけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や、血糖値をコントロールする働きがあり、生活習慣病の予防効果も期待できます。



選び方のポイント

- 鮮やかな緑色をしており、ハリとツヤがあるものが良いでしょう。

保存のポイント

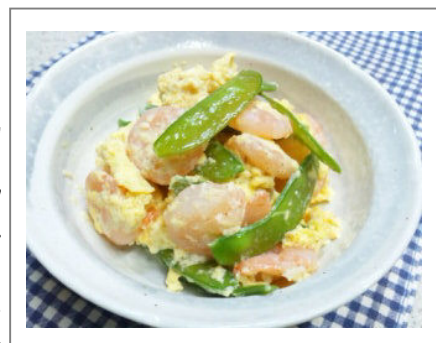
- さやえんどうは、長く空気に触れているとしおれてしまうため、保存する場合は湿らせたペーパータオルなどで包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫へ入れましょう。冷凍する場合は、固めにゆでてから冷凍しましょう。

おいしいごはん！ さやえんどうとえびのマヨ炒め

材料(2人分)

さやえんどう…50g えび…10尾 にんにく…1片
卵…1個 マヨネーズ…大さじ4 塩・こしょう…適量

- ① さやえんどうは筋をとる。えびは殻をむいて、背ワタをとる。にんにくは薄切りにする。
- ② ポウルに卵を割り入れて、塩・こしょうを適量加える。フライパンにマヨネーズを大さじ1入れて熱し、卵を流し入れて炒り卵にして、いったん別皿に取り出す。
- ③ フライパンに大さじ1のマヨネーズを加えて、薄切りにしたにんにくを炒める。にんにくの香りが出たら、さやえんどうとえびを入れて炒める。さらに大さじ2のマヨネーズと、②の炒り卵をフライパンに戻して軽く炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり！！



さやえんどうのシャキシャキとした歯ごたえと、緑・赤・黄色の彩りがきれいな一品です。

さやえんどう 豆知識

さやえんどうは、別名「絹さや」とも呼ばれていますが、名前の由来は栽培している時のサヤ同士がこすれ合う音が、絹がこすれるときに出る音に似ているからと言われています。