



今回のテーマ『さやえんどう』



さやえんどうは、6月～8月にかけて旬の野菜です。エンドウの若ざやを食べる緑黄色野菜で、絹織物のようにやわらかい、あるいはこすりあわせると絹ずれのような音がすることから「絹さや」と呼ばれています。

さやえんどうの歴史

原産地は中央アジアから中東あたりといわれています。さやえんどう(莢豌豆)の「豌豆」の「豌」の字は、つくりの「宛」が曲がった輪を意味し、「細く描いた眉→美しい容姿」の意味を持っています。

さやえんどうの栄養

たんぱく質と糖質が多いです。ビタミン類ではビタミンCが特に豊富で、カロテン、B1、B2も含まれています。また、食物繊維も多く含まれています。

効能

ビタミンCはコラーゲン合成に欠かせない栄養素で、カロテンの皮膚や粘膜を丈夫にする働きと一緒に、肌荒れやしみを予防してくれます。ビタミンB群が糖質や脂肪の燃焼を助けて体内に脂肪が蓄積されるのを予防します。また、食物繊維が便秘を予防し、コレステロールを体外に排泄する働きがあります。

調理のポイント

- ★ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱いので、ゆでる時は短時間にする。ゆであがったらさっと冷水に放し、余熱をすばやく取ってビタミンの損失を防ぐ。色止めの効果もある。
- ★カロテンは油と一緒に取ると効果的なので、油炒めやごま和えなどの料理に向く。
- ★収穫後も呼吸しているので、冷蔵庫で保存するとよい。



さやえんどうのごま和え

さやえんどうとごまは、カロテン吸収を高める食べ合わせ

- <材料>
- ・さやえんどう……………80g
 - ・鶏のささみ(あるいはむね肉)……80g
 - ・黒ごま……………大2
- A
- だし汁……………大3
 - 砂糖……………小2
 - しょう油……………大1



- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、手早く冷水にとって水気をきる。斜めの半分に切る。
- ② 鶏ささみは酒を振り(分量外)、蒸し器で蒸し(強火で8～10分)、細かく手で裂いておく。
- ③ ごまは香ばしく炒り、すり鉢に入れよくすり、Aを加えてよくすり合わせる。
- ④ ③に①、②を入れよく和える。

さやえんどうとホタテのスープ

食物センイとタウリンが、有害物質を体外に排出する

- <材料>
- ・さやえんどう……………100g
 - ・ホタテ貝柱……………100g
 - ・しょうが・にんにく……………各1/2
 - ・油……………大1
 - ・スープ……………2カップ
- A
- 酒……………大1
 - 砂糖……………小1
 - 塩・こしょう……………各少々



- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、手早く冷水にとって水気をきる。
- ② ホタテ貝柱は横半分に切り、塩、こしょう(各分量外)を振る。
- ③ しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油と③を入れて炒め、香りが出たら①、②を加えてさっと炒める。
- ⑤ ④にスープを入れ、煮立ったらAを加え、再度煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れトロミをつける。

