

きぬさや&スナップえんどう

マメ科エンドウ属 旬は4月～5月

きぬさやとは、さやえんどうの中でもサヤを食べる若採りのものを呼びます。

さやがこすれる時の音が衣ずれの音に似ているということからきぬさやと呼ばれるようになりました。えんどうは古代から食べられてきた豆で、日本へは遣唐使が持ち帰ったと伝えられています。スナップえんどうはアメリカで改良されたもので、さやと実の両方が食べられる新タイプの豆です。

良いきぬさやの見分け方

- ①緑色が鮮やかでハリがある。
- ②さやが薄く、中の豆が小さいもの。
(凸凹が大きいものは豆が育ちすぎている。)
- ③ひげが白っぽくピントしている。

良いスナップえんどうの見分け方

- ①緑色が鮮やかで厚みがありハリのあるもの。
- ②豆がしっかりしている方が食感が良い。

保存の仕方

長い間空気にふれたり風にあたったりするとしおれるので、早めに調理しましょう。

- ①ペーパーに包みビニール袋に入れ、野菜室へ。
- ②硬めにゆでて、冷凍する。

The めにゆ～ 「きぬさやと厚揚げの卵とじ」

①厚揚げをだし汁、醤油、砂糖で煮て、きぬさやを半分程度に切って入れる。

②火が通ったら卵を流し入れ、とじて出来上がり♡

産後のママ、長谷川恵梨さまより提供

栄養について

ビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富です。

ビタミンCは水溶性なので、ゆですぎないようにしましょう。

ビタミンAは油と一緒に調理することで吸収しやすくなります。

調理のポイント

- ①下ごしらえとして筋をとりましょう。
- ②火の通りが早いので、塩を加え短時間加熱し、すぐに冷水にとると色がきれいにできます。
- ③薄口醤油を使うと綺麗に仕上がります。

(薄口醤油は色が薄いだけで、減塩ではありませんので、ご注意を)

豆苗：えんどうの新芽です。シャキシャキとした食感と、高い栄養価がおすすめです。カロテンはほうれん草よりも豊富です。根元を残して水を与えれば、芽が伸びてきて収穫ができます。細くなったり色が薄くなったりしますが、1度買うと2～3回は食べられます。キッチンで手軽にできますから試してみてくださいね。

