

# さやいんげん(莢隠元)



旬：6月～10月

原産地は中央アメリカからメキシコ。豆ではなく、若いサヤを食べ始めたのはイタリア人で、そこからヨーロッパ中に広まっていきました。日本へは、江戸時代に明(中国)から招かれた隠元禅師によってもたらされたことから、この名がついたといわれています。収穫までの時期が短く、1年に三度も収穫できることから、別名“三度豆”とも呼ばれています。

## 栄養

豆類に特徴的なタンパク質の他、β-カロテンやビタミンB1、B2、B6、C、ミネラル、食物繊維を含みます。特にβ-カロテンが豊富です。

- \* **β-カロテン**は、体内で必要なだけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の抵抗力を高めます。また、ビタミンAに変換されないβ-カロテンそのものにも抗酸化作用があり活性酸素からの害を防いでくれます。油と一緒に食べると吸収率が上がります。
- \* **食物繊維**も豊富で、便秘の予防に効果があります。
- \* **必須アミノ酸のリジン**が含まれています。リジンはタンパク質の吸収を促し、ブドウ糖の代謝やカルシウムの吸収にも大きく関わります。
- \* アミノ酸である「**アスパラギン酸**」を含みます。新陳代謝を活発にし、タンパク質の合成を助ける働きがあります。疲労回復や美肌効果も期待できます。

## さやいんげんの種類

「いんげん」には国内で栽培されている品種だけで約200種類以上あり、その中には完熟させて豆を使用する「いんげん豆」も含まれます。よく使われている品種を紹介します。



**どじょういんげん**  
国内で最も多く栽培されているつる性もしくは半つる性の品種で、さやの長さは20cm強で丸みを帯びているのが特徴です。



**サーベルいんげん**  
先端に向かって細く細く細く、長さは15cmと少し短め。筋がなく甘みが強いのが特徴です。



**平さやいんげん**  
さやの形状は湾曲が少なく、扁平で、調理しやすいのが特徴。比較的味も濃い、関西で多い品種。

## … 保存方法 …

夏場は冷蔵庫で保存しますが、低温に弱く、すぐにしなびてしまうので、たくさんある時は固めに茹でて冷凍保存をしましょう。

## レシピ

いんげんをおかかと梅干しであえました☆



### 材料 (2人分)

いんげん …… 10本    かつおぶし …… 適量  
梅干し …… 1個    白ごま …… 適量  
めんつゆ(ストレート) 小さじ1

### つくり方

- 1 いんげんの両先端をつまんでとりのぞき、好みの固さに塩ゆでし、3cm長さに切る。
- 2 梅干しは種を除き、細かく刻み、めんつゆとかつお節を混ぜ合わせる。
- 3 いんげんと2をよく混ぜ合わせ器に盛り、白ごまをふる。

Copyright©COOKPAD Inc. All Rights Reserved

参考：からだにいい「野菜の便利帳」高橋書店