

サヤエンドウ 荚豌豆 スナップエンドウ



健康
かわら版



第157号
平成28年5月

エンドウ豆は人類との関わりが古く、世界最古の豆とも呼ばれています。原産地は中央アジアから中近東・地中海沿岸にかけての地域と考えられます。13世紀頃にフランスでエンドウ豆の若いさやが食べられ始め、後に、サヤエンドウ、グリーンピースの品種が開発されてきました。日本へは、8～9世紀頃に遣唐使が中国から持ち帰ったことで伝えられました。江戸時代には、若どりしたサヤエンドウ、未成熟の豆のグリーンピース、完熟した豆と1つの品種で3通りの食べ方をしていました。明治時代には、サヤエンドウ用、グリーンピース用、乾燥豆用と品種改良されたエンドウ豆が欧米から導入されました。1970年代にはスナップエンドウがアメリカから導入され市場に流通するようになりました。

栄養

サヤごと食べられるサヤエンドウ、スナップエンドウはカロテンの含有量が多く、緑黄色野菜に分類されます。特に多いのがタンパク質、ビタミンC、食物繊維です。

- ビタミンCの含有量は、苺と同じ位あります。ビタミンCは抗酸化ビタミンの一つで、細胞の老化を抑制する働きがあります。また、コラーゲンを合成して、血管や皮膚を健康に保ちます。
- 鉄分を100g中0.9mgと野菜の中では比較的多く含んでいます。
- 豆の部分にはビタミンB1と必須アミノ酸のリジンを含んでいます。リジンは体の組織の修復を促し、成長を助ける働きがあります。

サヤエンドウの種類



きぬさや

さやは5～6cmのうちに早採りするサヤエンドウの事を総称してきぬさやと言います。彩としてだけではなくおひたしやあえ物、炒めものにも使えます。



さとうざや

2～5月に出回り、きぬさやより豆が大きい。甘いことが名前の由来。



スナップエンドウ

肉厚なさやと実も一緒に食べられるサヤエンドウです。元々はアメリカからの輸入品種で、日本で人気となりました。加熱は短時間で、シャキッとした食感を活かすのがおすすめ。サラダや炒めものにして、甘さを引き出すのが、美味しい食べるコツです。



グリーンピース

実エンドウのうち、色が濃く、未熟な実を食べるものをグリーンピースといいます。さやの中の豆だけを食べる品種の総称です。乾燥しやすく、豆の表皮が固くなりやすいので、買う時はさやごとがおすすめです。

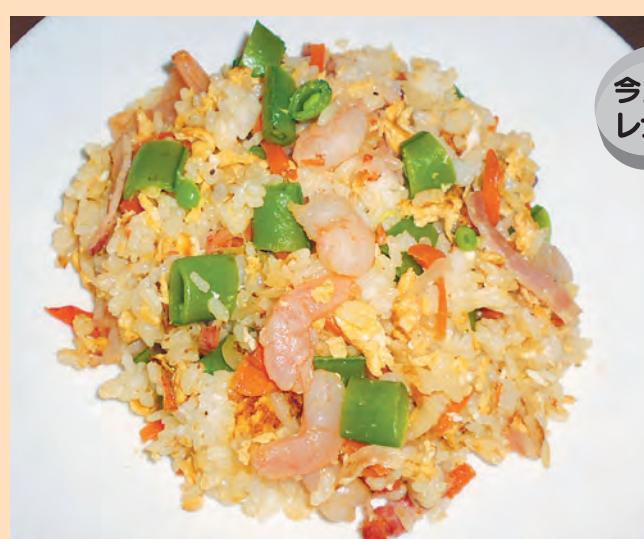


豆苗

エンドウ豆の若い芽を食べるスプラウト(もやし)の一種。中国では高級食材としてポピュラーな野菜です。カロテンやビタミンC、E、B群などが豊富で、栄養価の高い野菜です。強火でサッと火を通すなど加熱時間はなるべく短くしましょう。

豆知識

濃い紫のさやのエンドウ豆は、ツタンカーメン王の墓を発掘した際に、副葬品の中から見つかったとされています。3000年以上昔の豆は無事に発芽し、花とさやは紫、豆は茶色というエンドウ豆は今も栽培されています。豆ご飯にすると、炊き立ては薄紫の豆に白いご飯。ところが、しばらく保温したまま置いておくと、豆ご飯がうっすら赤飯のように赤みを帯びてきます。



今月の
レシピ

スナップエンドウのチャーハン

◎スナップエンドウは大きく切ることで、より風味を味わうことができます。

【材料】2人分

スナップエンドウ	6～8個
むき海老	60g
ベーコン	30g
玉ねぎ	50g
人参	30g
卵	1個
マヨネーズ	小さじ1
ご飯	300g
オリーブオイル	適量
バター	適量
塩・コショウ	適量

【作り方】

- ①スナップエンドウはスジを取り、一つまみの塩を入れて、沸騰させたお湯に入れて、約1～2分茹でる。約1.5cm長さに切る。
- ②むき海老は2つに切る。ベーコン、玉ねぎ、人参は、1cm長さのせん切りにして、オリーブオイルで炒める。
- ③卵は小さじ1のマヨネーズを入れて、炒り卵にしておく。
- ④ご飯をオリーブオイルで炒める。(冷ごはんの時はレンジで温めておく)②の具材、③の卵を入れ、最後にスナップエンドウ、バターを加え炒め、塩、コショウで味をととのえる。

参考：「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店・ホームページ「旬の食材百科」