

とう 豆 みょう 苗

pea sprouts

豆苗はエンドウの新芽で、つる先5~10cmの若い茎と葉を摘んだものです。中国では高級食材として扱われていました。1970年代に入ると日本でも食べられはじめ、露地栽培では収穫量が少ないため、水耕栽培により工場で豆を発芽させた豆苗が年間通して安定生産されると、一般野菜として安価になりました。家庭にも浸透してきました。露地栽培物は3月~5月が旬です。



栄養

豆苗は、ビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンKなどが豊富に含まれる緑黄色野菜です。

- βカロテンは体内で必要に応じビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を守り、免疫力を高める働きがあります。また、体内で発生する活性酸素を抑制し、その害から体を守ります。肌に免疫力が無いと肌荒れを起こしやすいので、ビタミンAは美肌に必要な栄養素です。豆苗のβカロテン含有量は葉物野菜の中でトップです。
- ビタミンB群も肌などの粘膜を健康に保つ効果があり、他に糖質をエネルギーに変えて、脂質を代謝しやすくなります。
- 豆苗には不溶性食物纖維が含まれています。この食物纖維の特徴は、腸に直接とどき水分を吸収し、便の量を増やしてくれることです。いわゆるデトックス効果です。



●再び収穫できます!

根付の豆苗ならば再び収穫できます。根の少し上を切り、浅い容器に水を張って浸せば、再び成長し、収穫することができます。

●調理方法

カロテンが豊富なので、さっと油炒めにすると、カロテンの吸収が良くなります。加熱しすぎは禁物。余熱で火を通すくらいが、色もきれいに仕上がります。

5月の行事食



子供の日(端午の節句) 5月5日

「端午の節句」は五節句の一つです。「端午(たんご)」は5月最初の午(うま)の日の事をいい、奈良時代以降に5月5日に定着したと言われています。当初は邪気を祓う日として取り扱われ、刀と形が似ている菖蒲を用いた儀式が執り行われていました。現在でも子供の日に菖蒲湯に入る風習が残っています。



子供の日に食べるモノといえば「ちまき」と「柏餅」が有名です。ちまきは平安時代に中国から伝わってきたとされ、厄払いの効果があるとされています。柏餅も、餅をくるむ柏の葉に由来があります。柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特性を持ち、家系が途切れな事に通じます。これが縁起がいいとされ、端午の節句に柏餅が食べられるようになりました。

今月のレシピ
①

豆苗の豚肉巻き



【材料】2人分

豆苗	1/2パック
豚肉（薄切り）	150g
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- 豆苗は2cm長さに切る。(食べやすくなる)
- 豚肉を広げて豆苗を置いて巻く。調味料を合わせておく。
- フライパンに少し油をひき、肉巻を転がしながら焼く。焦げ目が付いたら調味料を加え、煮詰める。

今月のレシピ
②

豆苗ともやしの酢和え



【材料】2人分

豆苗	50g
もやし	50g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
すりごま	大さじ1
ごま油	少々

【作り方】

- 豆苗、もやしは食べやすい長さに切り、さっと湯がき、軽くしぼる。
- 調味料を合わせて、和える。

参考：「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店、「栄養成分の事典」新星出版社