

グリーンピース

(実えんどう) greenpeace



えんどう豆は、若い葉と茎を食べる「豆苗」、若いさやを食べる「さやえんどう」、大きくなり始めた実とさやを食べる「スナップえんどう」、未成熟の実を食べる「グリーンピース」、完熟した豆を利用する種穀用の「えんどう豆」の種類に分けられます。なお、成熟したえんどう豆は豆類ですが、豆苗から実えんどう（グリーンピース）までは野菜類に分けられます。

栄養

エネルギーの代謝に関わるビタミンB1・B2のほか、カリウム、食物繊維、タンパク質などを含んでいます。中でも食物繊維は不溶性食物繊維が多く含まれています。

- うまみ成分であるグルタミン酸を多く含んでいるのも特徴です。グルタミン酸は主に脳神経細胞のエネルギー源となるアミノ酸の一種です。脳機能を活性化して、ストレスへの抵抗力を強くします。疲労回復の効果があります。
- 成長期に欠かせない必須アミノ酸のリジンを含んでいます。リジンはタンパク質の組み立てに必要な必須アミノ酸です。組織の修復や、抗体の材料になり、免疫力を高めます。



乾燥えんどう豆

完熟したえんどう豆を乾燥したえんどう豆には、実の色が緑色の青えんどうと、赤褐色の赤えんどうがあります。青えんどうは煮豆、甘納豆、うぐいす餡、炒り豆、フライビーンズなどの原料になります。赤えんどうは、古くからみつ豆や豆大福に使われています。

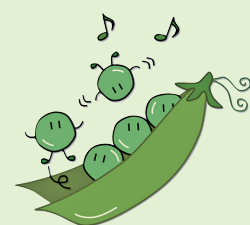


グリーンピースのゆで方



グリーンピースは風味を残すために、さやから豆を取り出すのは、調理直前に行うのがおすすめです。茹でる時には塩を入れすぎないようにしましょう。また、茹でた後は、煮汁ごと粗熱が取れるまでしばらく置くと、シワになるのを防ぐことができます。

- ①さやから出したグリーンピースに塩をまぶす。
(目安は豆1カップ(約130g)に対し、塩小さじ1(5g)の割合)
- ②鍋に2カップの湯を沸かして、1のグリーンピースを入れ、2～3分ほど茹で、火を止めてそのまま粗熱を取る。



今月のレシピ

グリーンピースと絹さやのサラダ



【材料】(3～4人分)

グリーンピース…100g
絹さや……………50g
プチトマト………8個
新玉葱……………100g

A { ポン酢……………大さじ3
オリーブオイル…大さじ1.5
塩、こしょう………少々

【作り方】

- ①グリーンピースはさやから出し、小さじ1の塩をまぶし、3分ほど茹でる。
- ②絹さやは筋を取り、塩少々をまぶし、茹でる。
- ③プチトマトはへたを取り半分に切る。
- ④新玉葱は薄くスライスして、水に浸け、水気を絞る。
- ⑤ボールにドレッシングの材料Aをよく混ぜ合わせ、絹さや、グリーンピース、トマト、新玉葱を加えて、よく混ぜ器に盛る。
*翌日でも味が染みておいしくいただけます。

参考：「栄養成分の事典」新星出版社