



グリーンピースはエンドウ豆の一種で、豆が完全に熟す前の実のことです。缶詰や冷凍食品のものは一年中手に入りますが、自分で茹でて食べることはあまり無いのではないのでしょうか。新鮮なグリーンピースは口の中でプツンとはじけて、甘みと風味が格別です。春にはさや入りのグリーンピースが出回りますので、鮮度の良いものを手に入れてぜひお召し上がりください。

グリーンピースの栄養と効能

グリーンピースには食物繊維が豊富に含まれています。グリーンピースに含まれているものは不溶性食物繊維というもので、これは消化されずに腸まですすむため腸壁を刺激し便の排泄を促す働きがあります。また老廃物・発がん性物質を体外に排出する働きもあることからがんの抑制効果も期待できますし、腸の働きを活性化させる善玉菌を増やし腸内環境を整える作用もあります。

このほかにも、高血圧予防に良いとされるカリウムや、疲労回復に効果があるとされるビタミンB1、毛細血管を広げる作用のあるナイアシンも多く含まれています。

美味しいグリーンピースの選び方

- ◆ さやがふっくらとしていて張りがあり、きれいな黄緑～緑色のもの
- ◆ さやの表面やへたが変色していないもの
- ◆ 粒の大きさが揃っているもの

保存方法

グリーンピースは日持ちしないので、すぐに使わない場合は乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れておきます。2～3日以内に調理しましょう。



美味しい茹で方



グリーンピースはさやから取り出すとすぐにかたくなってしまいうため、調理直前にさやから中の豆を取り出し塩茹でします。2～3分で茹であがります。**ポイントは冷まし方！！**ザルに上げ直接水をかけて冷ますとシワシワになってしまいます。鍋の中に少しずつ水を入れて冷ますようにしましょう。



グリーンピースのさやから 出汁をとろう！

- ① グリーンピースのさやはよく洗い、ヘタやゴミは取り除く
- ② 鍋に湯をたっぷり沸かしさやを入れて10分～15分煮る
- ③ 目の細かいザルかガーゼで1度こし、ゴミを取り除く。



スープのベースなどに活用できます♪

豆ごはん



1人分 232kcal

材料(4人分)

グリーンピース (さや付き)	100g
水	3カップ
塩	小さじ1
米	2.5合
酒	大さじ1

作り方

- ① 水2カップを沸騰させ、グリーンピースを塩茹でする。茹であがったらゆっくりと冷ます。茹で汁は捨てずにとっておく。
- ② 米は洗って炊飯器に入れ、水1合分と酒を入れ約30分置いておく
- ③ ②に①の茹で汁を加える。2.5合分に足りないようであれば水を足す。
- ④ 炊き上がったら茹でたグリーンピースを混ぜて出来上がり

グリーンピースの含め煮



1人分 87kcal

材料(4人分)

グリーンピース (さや付き)	300g
だし汁	1カップ
酒・しょうゆ	各 大さじ2
砂糖・みりん	各 小さじ1
塩	少々

作り方

- ※グリーンピースは塩茹でしておく
※昆布とかつおぶしなどで出汁をとる
- ① 鍋に酒・みりんを入れ火にかけ、アルコールを飛ばす
 - ② 砂糖・塩・しょうゆを入れ、煮立ったらだし汁を加える
 - ③ ④のために塩茹でしたグリーンピースを加える
 - ⑤ ひと煮立ちしたら火を止め、そのままの状態で冷ます