



さやえんどうの旬は4～6月。
えんどうには様々な品種があり、若いさやごと食べる「さやえんどう」、さやと実の両方を食べる「スナップえんどう」、実そのものを食べる「グリーンピース」があります。



～さやえんどうの栄養～

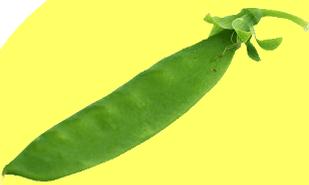
さやえんどうは緑黄色野菜です。ビタミンCが豊富で、美肌効果や抗酸化作用、免疫を強化し風邪を予防する働きがあります。
また、さやごと食べるので食物繊維も豊富です。便秘解消の他に血液中のコレステロールを下げ、血糖値を正常にコントロールする効果があります。他にも、癌細胞の増殖を抑制するβ-カロテン、糖質の代謝を助け、疲労回復に効果のあるビタミンB₁が多く含まれています。



さやえんどうの選び方

さや

鮮やかな黄緑色で、全体的にハリのあるもの。
豆のふくらみが小さいものが柔らかくて美味しい。(※スナップエンドウは肉厚で豆がふっくらと膨らんでいるものがよい)



先端

ピンとしたひげが付いているものが新鮮。



折った時にパキッというのが新鮮な証拠！

～さやえんどうの下処理～

- ①ヘタを折り先端に向かって筋を取る。先端は反対側に向かって筋を取る。
- ②鍋のお湯が沸騰したら、さやえんどうと塩を一つまみ入れて1分間茹でる。
- ③冷水にとって色止めをする。



～さやえんどうの保存方法～

ビニール袋などに入れて保存。2～3日で使い切りましょう。

●さやえんどうと小エビのしょうゆ炒め

1人分
101kcal



材料(2人分)

- ・さやえんどう：80g
- ・むきえび：100g
- ・サラダ油：大さじ1/2
- ・油：大さじ2
- ・酒：小さじ1
- ・しょうゆ：大さじ2/3 (A)えびの下味
- ・酒：大さじ1/2
- ・塩：少々
- ・片栗粉：小さじ1/2

作り方

- ①さやえんどうは筋を取る。むきえびは背わたを取り、(A)の下味の材料をもみこむ。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のむきえびを炒める。色が変わってきたら、さやえんどうも加えて炒め、酒、しょうゆをまわしかけて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

●にんじんとさやえんどうのごま和え

1人分
71kcal

材料(2人分)

- ・にんじん：60g
- ・さやえんどう：30g
- ・ちくわ：小1本(30g)
- (A)
- ・すりごま：大さじ1と1/2
- ・砂糖：小さじ1
- ・酢：小さじ2
- ・しょうゆ：小さじ1/2

作り方

- ①にんじんはたんざく切り。さやえんどうは筋を取る。
- ②ちくわは長さを半分にする。縦半分に切り、端から細切りにする。
- ③鍋ににんじんを入れ、かぶるくらいの水でゆでる。
- ④さやえんどうはさっとゆで、斜め半分に切る。
- ⑤ちくわ、にんじん、さやえんどうをAで和える。



●きぬさやの卵とじ

1人分
53kcal

材料(2人分)

- ・きぬさや：50g
- ・卵：1個
- ・だし汁：1/4カップ
- ・酒：大さじ1/2
- ・しょうゆ：小さじ1/2
- ・砂糖：小さじ1/2
- ・塩：少々

作り方

- ①鍋にだし汁、酒、しょうゆ、砂糖、塩を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ②中火にし、きぬさやを加え、ひと煮したら、卵を鍋の中心から鍋肌に回し入れる。卵が半熟で火を止め、余熱で蒸らす。

