

食のカレンダー 旬の食べ物



マメ

2023年5月
のげやまようちえん

スナップエンドウの収穫

おマメについての豆知識

さやごと食べる仲間はすぐれものぞろい

さやごと食べる豆類は、どれも栄養素のバランスがよい貴重な緑黄色野菜です。風味や歯ごたえ、色、形などそれぞれに個性があり、料理のアクセントにもなります。

豆類は、さや、未熟豆、完熟豆と、成長段階を追って利用されますが、それぞれ品種は異なります。野菜から豆類になったりします。
うーん 難しい！



さやえんどう

さやが絹のように柔らかいから「絹さや」、えんどう豆はグリーンピースといった方がなじみがあるかもしれません。

奈良時代に中国から伝わっていましたが、若さやを食べるようになったのは江戸時代から。収穫の初期には若さやごと食べ、次にグリーンピースを、最後に完熟豆をと、効率的に収穫していたようです。特にビタミンCが多いのが特徴です。

スナップえんどう

アメリカ生まれです。アメリカで開発され、おつまみ感覚で食べられるからか、スナックえんどうとも呼ばれます。豆が熟すると、ふつうはさやがかたくなるものですが、これはやわらかいまま。肉厚で、甘みと風味が強いです。

さやいんげん

いんげん豆の原産は中南米で、日本へは江戸時代に、明からの帰化僧 隠元がもってきたので「いんげん豆」と名付けられたと伝えられていました。けれども、隠元が持ってきたのは別の藤豆だったらしいとも言われています。どじょういんげんとも呼びます。

さやの中の豆がまだ未成熟のうちに、さやごと食べるのがさやいんげん、成熟するのを待って、大きくなった豆を乾燥させるといんげん豆になります。

さやいんげんは野菜ですが、いんげん豆は豆類になります。

豆は皮がかたくて消化が良くないのですが、その分、食物繊維が多いと言えます。さやえんどうと、えんどう豆、枝豆と大豆など、豆類は成熟すると成分が変わっていきます。



筋をとったスナップエンドウをランチ室に持って行って、「全員のランチに出してください」とお願いしました。



年長スイトピー組さんが収穫。筋もとってくれました。



5月2日(火) 三色どんの上、5月18日(木)スパゲティの付け合わせになりました。