

えんどう豆

春になると緑色の野菜が目につきます。中でもコロンとした丸い粒がかわいいえんどう豆。

えんどう豆は、若いさを「キヌサヤ」で、未熟な豆を「グリーンピース」で、成熟した豆を乾燥させて食べる3つの食べ方があります。

サヤに甘味のある「スナップエンドウ」は実が成熟してもサヤがやわらかく、サヤごと食べられます。

えんどう豆にはβカロテンやビタミンCが豊富です。βカロテンは細胞の老化予防、ビタミンCは美肌・美白効果が期待され、βカロテンとの相乗効果で免疫力もアップ。また、豆類の特徴であるビタミンB群とたんぱく質、食物繊維も多く含んでいます。

この季節においしいグリーンピースの「豆ごはん」は、洗った米(2合)に、5cm角のだし昆布、酒大さじ1杯、塩小さじ1/2杯を加えて水を加え、グリーンピースも一緒に入れて炊くだけと簡単です。

