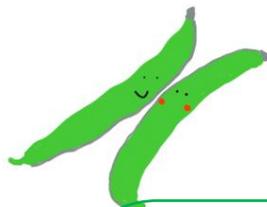




【 さやいんげん 】



さやいんげんの旬は6月～9月の夏です。栽培期間が短く、春から秋まで時期をずらして種を蒔けば1年に三度収穫ができることから、関西では「三度豆」とも呼ばれています。

◆種類

いんげんは元々、完熟した「いんげん豆」自体を食べていました。野菜として食べる「さやいんげん」は、まだ緑色の若いさをまるごと食べます。

★丸ざや種…さやいんげんの形としては定番で、サクサクと歯切れのよい味わいが持ち味です。

★平ざや種…さやが平べったく幅広で、丸ざやよりも大型で食べごたえがあります。甘味の強い種類です。「モロッコいんげん」など

◆栄養

★βカロテン…緑黄色野菜のさやいんげんには多く含まれています。抗酸化作用があります。

★良質のタンパク質…マメ科の植物には、体を作るのに不可欠なタンパク質がバランス良く含まれています。

★アスパラギン酸…疲労回復の効果が期待できます。

◆選び方

小型で緑色の濃いもの、先端の細い部分がピンとしているものがおすすめです。さやがてこぼこしたものは種子が成長しすぎたもので、さやも硬くなっています。

◆似ているマメ科の植物

★いんげん豆…完熟した豆を食べる品種で、「花豆」「金時豆」「うずら豆」などがあります。

★えんどう豆…新芽を食べる「豆苗」、若いさやごろ食べる「さやえんどう」「スナップえんどう」、完熟した実を食べる「グリーンピース(実えんどう)」があります。

★ささげ…さやいんげんは長くても15cm程度ですが、ささげは30～50cmが食べごろで1mまで成長することもあります。さやの形にも違いがあり、切った時の断面が四角くなっています。完熟したささげは豆の皮が厚く加熱しても割れにくいいため、お赤飯に使われます。

◆調理方法

- ①最近の品種は筋のないものがほとんどなので、ヘタのみ切り落としてください。筋があるものは、ヘタを直線に近い方の筋側に折ってそのままゆっくり引っ張ると取れるので、確認してみてください
- ②炒め物などの場合は、そのまま調理します。
- ③和え物やサラダに使う場合は、2分ほど歯ごたえが残る程度に塩ゆでし、ザルにあげて冷水中に浸して粗熱を取ってから調味します。

≪調理例≫

塩炒め、肉巻き、きんぴら、天ぷら、ごま和え
千切りいんげんのマヨネーズ和え

さやいんげんの食感が楽しい♪チーズとの相性◎です。
20cmほどのフライパンで作る時は、2回に分けて作ってください。



●○さやいんげんのチーズチヂミ○●

●材料(4人分)

さやいんげん	100g
玉ねぎ	1/4個
ごま油	大さじ1+1/2
ピザ用チーズ	40g
≪生地≫	
水	80cc
小麦粉	50g
片栗粉	20g
鶏がらスープの素	小さじ1/2

●作り方(28cmフライパン使用)

- ① さやいんげんはヘタを取り、1cm長さに切る。玉ねぎは長さを半分にしてスライスする。ボウルに生地の材料を全て入れて混ぜる。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、さやいんげん・玉ねぎを入れて焼き色がつくまで中火で炒める。
- ③ 混ぜた生地を②の上から注ぎ入れ、上にピザ用チーズを広げる。裏面にこんがり焼き色がつくまで4分ほど焼く。
- ④ フライ返しでひっくり返し、ごま油大さじ1/2をフライパンの淵から回しかけ、2分ほど焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って完成!

コチュジャンやポン酢など好みのタレを付けて食べてください。