

「春」のおすすめ食材 ～さやえんどう～ (莢豌豆)



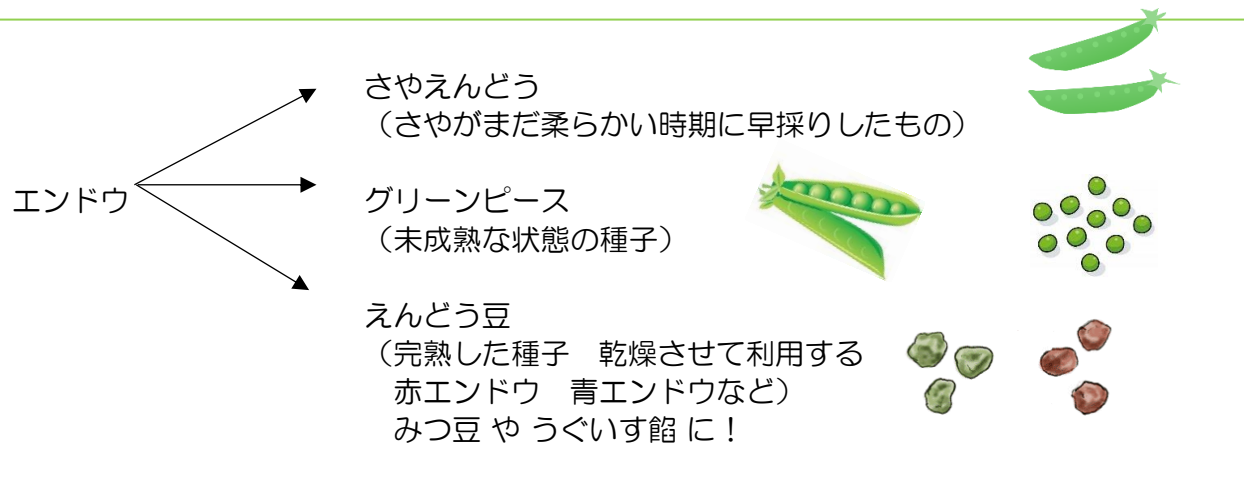
分類：マメ科エンドウ属

原産地：中央アジアから中近東

主な産地：鹿児島県 愛知県 福島県など

ご存知でしたか・・・

「さやえんどう」「グリーンピース」「えんどう豆」はどれも同じ **エンドウ** という植物からなるのです。



豆苗 (とうみょう) は

エンドウ豆から発芽した
若い茎や葉を摘んだものです。



さやえんどうの種類

【絹さや】・・・長さ5～7cm さやが薄い

【スナップエンドウ】・・・長さ7～8cm さやが肉厚

【砂糖えんどう】・・・「さとうざや」とも言われ甘味があり糖度が高い

【大型絹さや】・・・長さ10cm以上 「オランダ莢」「仏国大莢」など

さやえんどうの栄養と期待したい効果

ビタミンC ビタミンB1 ビタミンB2
β-カロテン カルシウム マグネシウム
鉄

風邪予防 動脈硬化予防 食物繊維もたくさん
含まれており便秘予防にも！

疲労回復

必須アミノ酸「リジン」を豊富に含むことから
体の組織の修復を促し、成長を助け、肌の調子を整え
る 白米と一緒に食べるとアミノ酸スコアUP！