

# \\ソムリエ旬菜便\\

No.9

今回ご紹介する野菜は、さやいんげんです。

夏のダメージをはねつける  
栄養素が豊富♪

【主な栄養素】

さやいんげんは、野菜、豆類双方の栄養的な特徴を兼ね備えています。ビタミンK、βカロテンやビタミンB群を豊富に含み、食物繊維に富んでいます。アスパラガスに多く含まれているアスパラギンを含むので、疲労回復効果や体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがありますよ。

ちなみに、βカロテンは免疫力を活性化し、疲労回復に効果があるとされています。油と一緒に摂ると吸収がよくなるので、炒め物や揚げ物がお勧めです。

【名前の由来は?】

江戸時代に来日した高僧、隠元禪師がもたらしたことからその名前がついたという説があります。しかし、禪師が持ってきたのは別の豆という説もあり、真相は不明です。



おすすめの保存方法  
乾燥を避けて鮮度をキープ

さやいんげんは高温、低温で乾燥するとしなびてしまいます。また、傷みは移りやすいので、黒ずんだものは取り除くのがお勧め。

塩ゆでして冷凍

塩ゆでして水けを取り、半分に切ってラップに包み冷蔵保存袋に入れて冷凍。

(保存期間の目安は約1か月)

冷蔵保存の場合

ペーパータオルに包み、ポリ袋に入れて軽く口を閉めて冷蔵庫へ。

(保存期間の目安は3〜4日)



最近では冷凍物も多く出回っていますが、柔らかいさやのおいしさは採りたてならではの贅沢な味ですよ。栽培期間が短く年3回収穫できたことから、関西ではサンドマメ(三度豆)と呼ぶ地域もあります。

## ソムリエのおすすめレシピ!



揚げさやいんげんと  
かぼちゃと  
鶏肉の  
からしあんかけ

材料(4人分)

- さやいんげん……20本(160g)
- かぼちゃ……1/3個(400g)
- 青ネギ……3/4把(80g)
- 鶏もも肉……大1枚(350g)
- A だし汁……1と1/2カップ
- 薄口醤油……大さじ2
- B 片栗粉・水……各大さじ2
- C 米粉……100g
- 水……1カップ
- 練りがらし 揚げ油
- 薄口醤油 酒
- かたくり粉

作り方

- 1 さやいんげんは長さ4cmの一口大に切る。かぼちゃは種とわたを除き厚さ1cmの一口大に切る。青ネギは小口切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋にAを合わせて温め、混ぜ合わせたBを回し入れ、とろみがつくまで混ぜる。火を止めてから粗熱を取り、練りがらし小さじ2を加えて混ぜる。
- 3 ボウルにCを合わせて混ぜ、衣を作る。揚げ油を170℃に熱し、さやいんげん、かぼちゃに衣をつけて揚げる。
- 4 鶏肉は薄口醤油大さじ1、酒大さじ1/2をもみこみ、かたくり粉を適量まぶす。170℃の揚げ油で4分揚げる。
- 5 2と3と4と青ネギを加えて和える。