

土屋薬局 にこにこ だより

さや いんげん

日本ではゴマ和えにしたり煮物に加えたりするさやいんげんですが、外国ではメインの付け合せにするなど、世界中で親しまれている食材です。今回はそんな「さやいんげん」の種類や栄養についてお伝えします。

☆☆さやいんげんの種類☆☆



原産国は中央アメリカからメキシコ。豆ではなく、若いさやを食べ始めたのはイタリア人で、そこからヨーロッパ中に広まっていきました。日本へは、江戸時代に中国の明から招かれた隠元禅師によってもたらされたことから、この名がついたと言われています。

さやいんげんの種類は大きく分けると3つのタイプがあります。

「モロッコ」

幅広の平さや種で、果長は20cmほどと大型だが、やわらかいので煮物によい。

「あきしまささげ」

岐阜県特産の平さやのささげ。秋になり気温が下がると、紫のしまが鮮やかになる。煮ると豆がほっくりしてとても美味。

「十六ささげ」

愛知県特産の、30cmにもなるささげ。中の豆が16粒なのでこの名がついた。やわらかく、食べやすい。

☆☆さやいんげんの栄養価☆☆

カロテン、ビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類され、カリウム・ビタミンB群やカルシウムなども含まれています。とくに若いさやにはアスパラギン酸やリジンが含まれているので疲労回復や美肌作りの効果も期待できます。

☆☆さやいんげんの保存方法☆☆

茹でる前に塩をまぶして板ずりを。表面のうぶ毛が取れるだけでなく、茹であがった時に色鮮やかに仕上がります。茹で湯の塩は控えめに。新鮮なうちに固めに茹でて冷凍保存をしましょう。煮物や炒め物にサッと使えて便利です。冷蔵庫で保存する場合は向きを揃え、ラップできっちり包むこと。3~4日で食べましょう。

☆☆さやいんげんの食べ方☆☆

油と一緒に摂るとカロテンが体内で吸収されやすくなるので、オリーブオイルやごま、ピーナッツ、クルミなどで和えると効果的。ひじきや納豆、ヨーグルトなどと食べ合わせると便秘の改善や予防につながるでしょう。



さやいんげんを使ったアレンジレシピ

<さやいんげんと鶏肉のにんにく炒め> 夏バテ予防にピッタリ。

1人前 280kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.4g 炭水化物 13.8g 食物繊維 1.3g
カリウム 467 mg β-カロテン 123 μg ビタミンC 26 mg 塩分 1.3g

材料 4人分

- 鶏もも肉 300g ・塩、胡椒 各小さじ1
- さやいんげん 50g ・顆粒コンソメ 小さじ1
- じゃがいも 270g(中3個) ・にんにく、鷹の爪 適量
- オリーブオイル 大さじ1



作り方

- ① じゃがいもは一口大に切って、固めに茹でておく。さやいんげんも固めに茹でて、ななめ切りにする。にんにくは薄切り、鷹の爪は小口切りに切る。
- ② 鶏肉は小さめの一口大に切りビニール袋に入れ、塩胡椒(分量外)を振り、よくもみ込む。炒める直前に小麦粉(分量外)を振っておく。
- ③ オリーブオイルをフライパンに熱し、にんにくと鷹の爪を炒め、香りが出たら鶏肉を加え炒める。火が通ったらじゃがいもとさやいんげんを入れ、コンソメ・塩胡椒を加え、調味料が全体に行き渡るように混ぜる。
- ④ 火を止めて、皿に盛り付けたら出来上がり。

★ にんにくとさやいんげんの成分が夏バテ予防に効果的です。

★ 食材をゴロゴロと大きく切ると、ボリュームのある満足おかずになります♪

<さやいんげんのクリームチーズ和え> 時短で美味しく♪

1人前 263kcal たんぱく質 10.9g 脂質 21.8g 炭水化物 5.7g 食物繊維 1.3g
カリウム mg β-カロテン 277 μg ビタミンC 3 mg 塩分 2.3g

材料 2人分

- さやいんげん 60g ・クリームチーズ 100g
- 人参 45g(中 1/2本) ・ツナ缶 70g
- 醤油 小さじ1/2 ・レモン汁 小さじ1
- 塩 適宜 ・ブラックペッパー 適宜



作り方

- ① さやいんげんは両端を切り落とし、筋があれば取る。塩(分量外)を入れた熱湯で茹でたら2~3cmの角切りにする。人参は千切り。同様に茹でる。
- ② 耐熱容器にクリームチーズを入れ電子レンジ 500W で 10 秒加熱する。
- ③ ボウルに②、ツナ、醤油、レモン汁を入れよくかき混ぜる。
- ④ ③にさやいんげん、人参を入れて和え、塩とブラックペッパーで味を整える。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。

★ クリームチーズとレモン汁でいつもと違う味付けに♪ ツナをプラスしてたんぱく質を補給しましょう。