

## 緑2 さやいんげん



### さやいんげんの特徴

いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜で、細長く丸みのある「どじょういんげん」や平たく筋のない「モロッコいんげん」などの数種類があります。旬は夏場で、種まき後約2か月で収穫できます。さやいんげんの鮮やかな緑とシャキシャキとした歯触り、くせがなくほのかな甘みなどから色々な食材との相性もよく和え物、揚げ物、煮物、汁物、サラダ、炒め物など幅広い料理に使われています。

### 栄養成分

免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があると言われるカロテンが比較的多く含まれています。また、便秘改善に効果のある食物繊維や、血圧の上昇を抑制して生活習慣病の予防に効果があるとされるカリウム、貧血予防によいとされる葉酸なども含まれています。

#### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
23kcal	5.1g	260mg	48mg	0.7mg	590μg	0.06mg	8mg	2.4g

## ガーリック炒め



### 2人分の材料と下処理

さやいんげん 180g…ヘタと筋を取り1/2～1/3にななめ切り  
にんにく 1片(約10g)…うす切り  
サラダ油 大さじ1  
コンソメ (顆粒小さじ1/2)…湯大さじ2で溶かす  
こしょう 少々

### 作り方

- ①フライパンに油を入れ、中火でさやいんげんとにんにくを炒める。
- ②色が鮮やかになり、少し軟らかくなったらコンソメを加え、水分がなくなるまで炒め、こしょうを振る。※いんげんが硬く、火の通りが悪いようだったら湯を足す。

### コメント

硬くなっているものはラップで包んでレンジに2～3分にかけてたり、下茹でてしてから炒めます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
86kcal	264mg	5.0g	0.6g

### 料理に合った茹で方

青臭さを除くため沸騰した湯で下茹でて用いることが多いようです。茹で時間は料理に合わせて加減します。サラダなど、シャキッとした歯ごたえを生かしたいときには、茹でたさやいんげんを氷水につけて急激に冷ましましょう。ごま和えなど、和え衣をしっかりとからませたいときには、ザルに上げてそのまま冷ます方がお勧めです。付合わせや彩り用には硬めに茹でておくとよいでしょう。また、少々硬めのものも長く加熱することで軟らかくなります。

### 保存方法

収穫直後から表面の乾燥が進みやすいのでなるべく2～3日のうちに食べきりましょう。残ったらラップでしっかり包むか保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。長期保存の場合は、硬めに茹でて、完全に冷めてから保存袋などに入れて冷凍しましょう。食べるときは凍ったまま調理できます。

## 三色サラダ



### 2人分の材料と下処理

さやいんげん 100g…筋を取り1/2～1/3にななめ切り  
 きゅうり 60g…縦半分に分けて、ななめ2mm幅に切る  
 みずな 40g…5cmに切る

調味料

〔酢 薄口しょうゆ 各小さじ2  
 だし汁 レモン汁 ごま油各 小さじ1〕

### 作り方

- ①きゅうりとみずなは塩小さじ1/2をふりかけ軽くもんでおく。
  - ②さやいんげんは、沸騰した湯で茹で冷水で冷ます。
  - ③①は洗って良く絞る、②と一緒にボウルに入れ、調味料で和える。
- ※レンジで加熱する場合は耐熱皿に広げ、ラップをかけ3～4分加熱（鮮度や豆の種類にもよる）し、すぐ冷水に取るか冷ます。

### コメント

その他の料理に、和え物、ごま和え、マヨネーズ和え、白和えがあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
38Kcal	232mg	1.6g	0.5g

## 天ぷら



### 2人分の材料と下処理

さやいんげん 100g…筋を取り1/2～1/3にななめに切る  
 生しいたけ 50g…さっと洗い石突きを切り落とす  
 ミニトマト 4個…ヘタを取りつまようじを刺す

揚げ油

天ぷら衣

〔天ぷら粉 大さじ4 水 大さじ4 塩 小さじ1/4  
 カレー粉 小さじ1/2〕

### 作り方

- ①ボウルに天ぷらの衣を作る。
- ②油を170度に熱し、材料に衣を付けて揚げる。

### コメント

トマトはヘタを外し、芯につまようじ等を刺し衣をつけ、つまようじを持って数秒間で揚げます。また、生で付け合せにしてもよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
184kcal	326mg	3.6g	0.8g

## 五目煮



### 2人分の材料と下処理

厚揚げ 100g…2cmの厚さに切る  
 さやいんげん 60g…筋を取り1/2～1/3にななめに切る  
 にんじん 40g…厚めの短冊切り  
 生しいたけ 40g…さっと洗い石突きを取り半分にする  
 わかめ 2g…水に戻しておく  
 だし汁 200cc  
 調味料 しょうゆ 小さじ2 みりん 大さじ1(又は砂糖小さじ2)

### 作り方

- ①わかめ以外の材料を鍋に入れ、だし汁を加え、中火で約10分煮る。
- ②火が通ったらわかめを入れ、だし汁を煮つめる。
- ③調味料を加え一煮立ちさせ火を止める。

### コメント

たんぱく性食品との組合せに、肉じゃが、シチュー、肉巻きがあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
120kcal	386mg	2.6g	1.2g