

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## グリーンピース

～春を楽しむ未熟なお豆～

グリーンピースのプロフィール

【分類】マメ科エンドウ属

【原産地】中央アジア～中近東

【おいしい時期(旬)】春(1～6月)

【主な栄養成分】

タンパク質、糖質、食物繊維、

ビタミンB群・C、

カリウムなど

解説 KAORU

### 見分け方

鮮やかな緑色

さや付きを選ぼう  
さやから出すと乾燥して日持ちしない

皮が薄くて上品な風味と甘味。一般的なグリーンピースより粒が大きいよ

紀州うすい

豆の粒がふくらとろろっている  
丸くて張りがある

さやは食べずに中の豆だけを食用とする  
ふくらとしたさやの中に豆が並んで、7個前後入っている

### 保存方法

乾燥に弱い  
保存袋などに入れて野菜室へ

生は鮮度が落ちやすいのですぐに食べない場合、塩ゆでして冷凍保存がお勧め

### グリーンピースのチカラ

バランス良くさまざまな栄養素を含有

ミネラル

カリウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄

ビタミン

B1・B2・B6・C  
パントテン酸

食物繊維が豊富

野菜類の中でトップクラスの不溶性食物繊維も多く含まれ便秘の改善などに効果が期待できる

定番 豆ごはん

豊富に含まれるビタミンB群がごはんなど炭水化物の代謝を高めるため、効率的なエネルギー供給が可能

### 楽しみ方・食べ方のコツ



#### おいしいゆで方

アチっとはいけるような食感を楽しもう



1. さやから豆を取り出す
2. 大きめの鍋を使い、沸騰したたっぶりの湯に塩を少し加えてゆでる。3～4分程度塩を入れると鮮やかに発色して甘さを引き立てる
3. 火を止める。粗熱が取れるまでゆで汁の中で冷ます  
※ゆで汁ごと保存容器に移して冷蔵庫で保存する

#### 冷まし方のポイント

翡翠(みずい)のような色鮮やかな仕上がり理想的。すぐに取り出すとシワシワに



水を細く流し入れて鍋全体を徐々に冷やす。急激な温度変化を与えない

#### ごはんを炊くときなどに

さやも一緒に入れると香りや風味が増す



#### ゆでる際に

だしを使ってごはんには混ぜるだけで手軽な豆ごはん

そのまま炊き込んだりスープにすると、栄養成分も無駄なく摂取できる

#### 生鮮物の利用

風味と色彩を生かしてごはんと一緒に炊き込む。バーコンと炒めたり、バター煮にして肉料理の付け合わせに



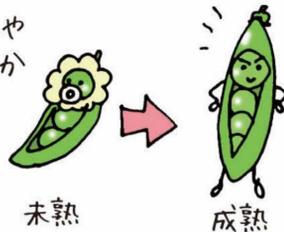
#### 乾物(乾燥豆)の利用

いり豆や煮豆など砂糖で甘く煮る。うぐいす豆



### グリーンピースのヒミツ

季節を感じさせる爽やかな色と香り、ほのかな甘味が特徴



未熟な豆がグリーンピース。成熟するとエンドウ豆

鹿児島県産などが1月から出回る。生鮮品は格別

古代エジプトや古代ギリシャで食べられていたよ



8～10世紀ころにインドや中国への平安時代には伝播(でんぱ)の辞書『和名抄(わみょうしょう)』野豆(のまめ)と名(な)良末女(のらまめ)として紹介