

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

イラスト：小林裕美子

サヤエンドウのプロフィール

【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3～5月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC・B群、

β-カロテン、カリウム、食物繊維

解説：KAORU

見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンと変色していない



スナップエンドウは豆が大きくて美味い豆の大きさがそろっているものが◎

さやの中の豆の膨らみが小さい

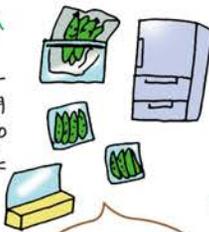
育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利

使う分ずつラップに包んで小分けしておく



2～3日以内には使い切ろう!

冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお薦め(1か月以内に使い切る)

筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存



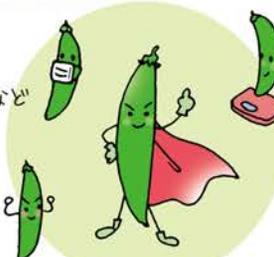
サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫カマップなど

ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン
老化予防、美肌など

サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味があり、さやは軟らかくしゃきつとした歯触りがある。おいしいさやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高く、しっかりとした甘さがある。特徴のキヌサヤよりさやも豆もふくら肉厚のさやごと食べられ、軟らかい



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめのふくらした豆をさやごと食べられるため、食味が豊かな歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー



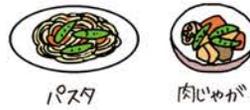
大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい



楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



パスタ

肉じゃが



ちらし



筋取り

筋が口に残らず食べやすい。両端を折り、筋を引っ張って取る

加熱の注意点

短時間加熱がポイント。加熱しすぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。すぐに冷水に入れて色止め。冷水には浸し過ぎないように!粗熱が取れたらあげて水気を切る



炒め物では下ゆですると色や食感も良く仕上がる。下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

サヤエンドウのヒミツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も

日本伝来

インドを経由して8～10世紀には中国から伝来



平安時代

『和名抄』野豆(乃良末女:のらまめ)

江戸時代には食用に

明治時代

欧米から優良品種が導入され広く普及

