



伝えよう、和食文化を。

日本の食文化を見直そう

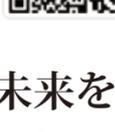
食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、

食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事」を提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



今月は、「えんどう豆」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <<出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)>> (食品成分表参照)

さやえんどう 若さや 生 100g

(10 さや可食 20g 程度)

【エネルギー】38kcal

【たんぱく質】1.8g 【脂質】0.2g*

【炭水化物】5.8g 【ビタミンC】60 mg



スナップえんどう 若さや 生 100g

(5 さや可食 20g 程度)

【エネルギー】47kcal

【たんぱく質】1.6g* 【脂質】0.1g

【炭水化物】8.7g 【ビタミンC】43 mg

*推定値を含みます

■基本情報

・分類：マメ科エンドウ属

・主な主産地

さやえんどう(絹さや)：鹿児島県、愛知県、福島県 ※1

グリンピース：和歌山県、鹿児島県、熊本県 ※1

スナップえんどう：鹿児島県、熊本県、愛知県 ※2

※1 (平成30年農林水産省 作物統計より上位抜粋)

※2 (平成28年農林水産省 作物統計より上位抜粋)

・旬：3月から6月頃

選び方

さやがきれいな緑色で、つやがあるものを選びましょう。絹さやは、先端に白いひげがあり、豆のふくらみが小さいものが◎ グリンピースやスナップえんどうは、さやがふつくと丸いものを選びましょう。

保存

乾燥に弱いので、ペーパーに包みポリ袋に入れて冷蔵保管しましょう。長期保存したい場合は、塩ゆでしてから、冷凍保管しましょう。

【えんどう豆の仲間たち】

えんどう豆

芽

を食べる



豆苗



炒め物

さや・実(豆)

を食べる



さやえんどう



彩り・汁物

スナップえんどう



サラダ・和え物

実(豆)

を食べる



未成熟

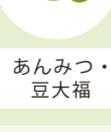
成熟・乾燥

グリンピース



彩り・炊き込みごはん

えんどう豆



あんみつ・豆大福

成長過程によって名前が変わるえんどう豆。

早採りされ、さやが柔らかいものが、さやえんどう(絹さや)、少し大きくなり、さやの中の実が未成熟なものがグリンピース、実が成熟したものがえんどう豆です。



家事のキホン

さやえんどうや、スナップえんどうをおいしくいただくために

“すじ取り”は必須！！下処理の方法をご紹介します。

すじ取り



①ヘタがついていない方のすじを、ヘタに向かって引きます。



②ヘタをポキッと折ります。



③反対側のすじを先端に向かってすーっと引き、すじを取ります。

ゆで方

①スナップえんどうがかぶるくらいの湯を沸かします。

②塩、スナップえんどうを入れ、約2分ゆでたら、湯切りし、水にはさらさず、ザルに広げて自然に冷まします。

☆塩加減は、水1Lに対し、塩大さじ1/2程度がおすすめ。

★水にさらすと、水っぽくなってしまいます。急いでいるときは、さらしてもOK。



レシピ

相性抜群なのはマヨネーズだけじゃない！おつまみにぴったり。スナップえんどうのペペロンチーノ風



材料 (4人分) 調理時間・約10分

・スナップえんどう・・・20さや程度 ・オリーブオイル・・・大さじ1

・唐辛子輪切り・・・少々 ・塩・・・少々

・おろしにんにく・・・小さじ1/2 ・こしょう・・・少々

作り方

①スナップえんどうは、すじ取りし、塩ゆでする。(すじ取り参照)

②フライパンを熱し、オリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、炒める。

③香りが出たら、火を止め、①、塩、こしょうを入れ、からめたらできあがり。



につぼんのおいしいもの

秋田県 × 旬食材



秋田県由利本荘市大内地域の絹さや(さやえんどう)は、平成の大嘗祭で庭積機代物【にわづみ(の)つくえしろもの】として献納された特産物。

絹さやを使ったまんじゅうや麺は、上品なうぐいす色が特徴です。



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。