



6月 は、「いんげん」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）》

いんげんまめ（さやいんげん） 若ざや 生 100g (1パック 100g 程度) エネルギー：23kcal ビタミンA：49μg ビタミンB ₂ ：0.11mg 葉酸：50μg	いんげんまめ（全粒） ゆで 100g エネルギー：127kcal 食物繊維総量：13.6g 炭水化物：24.5g カリウム：410mg ビタミンB ₁ ：0.22mg
---	--

※金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む

- ・分類：マメ科インゲンマメ属（令和2年作物統計より上位抜粋）
- ・主な産地：さやいんげん 千葉県、北海道、福島県
いんげんまめ 北海道（全国の95%を占めている）
- ・旬：さやいんげん 6月～9月、いんげんまめ 9月頃
- ・選び方：濃い緑色で、ハリがあるものを選びましょう。茶色や黄色に変色しているものはNG。太いものは、育ちすぎて固いことがあるので、細いものを選びましょう。
- ・保存：寒さと乾燥に弱い野菜のため、早めに食べきりましょう。ラップで包み、野菜室で保存。すぐに使いきれない場合は、下茹でし、冷凍しましょう。

いんげんまめの仲間たち

さや

を食べる

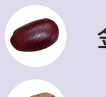


いんげんまめ
実(豆)

を食べる



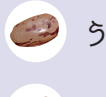
さやいんげん



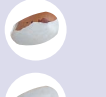
金時豆



ひらさや
平莢いんげん
(モロッコいんげん)



うずら豆



虎豆



てぼう
手亡

和え物・炒め物

煮物

さやごと食べるものと、実(豆)を食べるものがあります。それぞれに合った料理で、「いんげんまめ」を楽しみましょう♪

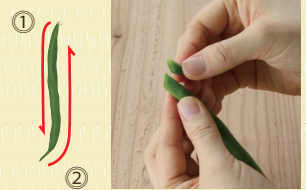


家事のキホン

最近では、品種改良がすすみ、筋のないさやいんげんもあります。必要に応じて筋とりをしましょう。

筋のとり方

- ①ヘタをぼきと折り、そのまま反対側の先端に向かってひき、筋をとります。
- ②上下を反対に持ち、もう一方も①と同様に筋をとります。



おいしい茹で方

急いでいるときは、水にさらしてもOKですが水っぽくなってしまいます💧

- ①お湯を沸かします。
 - ②塩、さやいんげんを入れ、約2分茹でたら、湯切りし、水にはさらさずに、ザルに広げて自然に冷まします。
- ※塩加減は、水1Lに対し、塩は大さじ1程度がおすすめ
★重曹をいれると食べた時のキュッキュという食感がなくなります♥

お弁当にもおすすめ！ さやいんげんの肉巻き

作り方
動画は
こちら



【材料 4人分】

- さやいんげん・・・200g
- 豚バラ肉・・・300g
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・少々
- 片栗粉・・・・少々
- サラダ油・・・・適量
- <調味料>
- そばつゆ・・・・大さじ2
- みりん・・・・大さじ1



【作り方】

① 調理時間・20分

- ①さやいんげんは、下処理をし、下茹でする。（家事のキホン参照）
 - ②豚バラ肉を、縦長にずらして4枚程度並べ、塩、こしょう、片栗粉を薄くまぶす。
 - ③②に、①のさやいんげんをのせ、巻くき、表面に片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンを熱し、油をひき、③を焼き色がつくまで焼く。
 - ⑤蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにし、蓋をとり、<調味料>を加え、絡めたらできあがり。
- ※調味料に豆板醤をプラスしたり、市販の焼肉のたれなどを使ってもおいしいです。

につぼんのおいしいもの

宮城県 × 食文化

郷土料理「おくずかけ」



いんげんまめは、隠元和尚が中国から日本に持ち込んだことが名前の由来という説があります。同じく隠元和尚が伝えた「普茶料理」に油で炒めた野菜を葛でとじる「雲片」という料理があり、これに似せた宮城県の郷土料理「おくずかけ」にもよくいんげんまめが使用されています。里芋、にんじんやいんげんまめなど数種類の野菜と油揚げ、豆腐をしいたけの戻し汁で煮込み、宮城県白石市の名産品「白石温麺（うーめん）」を加え、葛でとろみをつけた料理です。

写真出典：農林水産省Webサイト（https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/okuzu_kake_miyagi.html）



エームサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「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。

aim エムサービス株式会社
SERVICES

「いんげん」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 先勝 衣替え	2 友引	3 先勝	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先勝	10 仏滅	11 大安 入梅 (にゅうばい)	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先勝	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 食育の日!
20 友引	21 先勝 夏至	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先勝	28 仏滅	29 赤口	30 先勝	1	2	3

- ・入梅… 暦の上での梅雨入り。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃。実際の梅雨入りとは異なります。
- ・夏至… 1年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。



5月から6月にかけて開花するアヤメ科のカキツバタの花から名付けられた青みの強い紫色。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・いんげん
- ・セロリ
- ・鯔 (あじ)
- ・アスパラガス
- ・しそ (大葉)
- ・さくらんぼ
- ・枝豆
- ・らっきょう
- ・すいか

「食育」しょくいくとは？

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？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



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。