

えんどうのお話し

マメ科

えんどうには、歴史の古いさやえんどうとグリーンピース、第2次世界大戦後に現れたグリーンピースの改良品種で、豆が生長し大きくなってからもさやごと食べられるスナップエンドウなどがあります。



主な生産地
印南町、日高川町
みなべ町、御坊市

うすいえんどう

えんどう豆の中間のうち若い子実（豆）を食べるものをうすいえんどうといいます。うすいえんどうは明治時代に、羽曳野市の碓井（うすい）地区にアメリカから導入されました。うすいえんどうには、糖分とでんぷん質がころよく含まれ、ほくほくした食感があります。和歌山県では、立地条件を生かした栽培がなされ、地域ブランド「紀州うすい」として認証されています。

オランダ

きぬさやに比べて色が薄く、さやが大きい品種です。



きぬさや

若いさやごと食べるタイプのさやえんどうです。和歌山県では、山と露地で栽培しており、新鮮でグリーンが美しく、さやが2つついた「アベックさや」が特徴です。

えんどうの歴史

ギリシャ時代にはすでに栽培され、最古の野菜とされています。原産地は地中海沿岸から中央アジアと言われ、11～13世紀にヨーロッパで栽培が盛んになりました。日本へは、江戸時代中期にヨーロッパ系のさや用種が導入されましたが、現在のようにさや用、青実用に品種が区分されたのは、明治時代に欧米から多数の品種が入ってからです。

栄養機能性

えんどう類は、ビタミンB₁、B₂、C、葉酸、食物繊維が多く含まれていますが、うすいえんどうには、たん白質や鉄も多く含まれています。ビタミンB₁は糖質の分解を助け、末梢神経の働きを正常に保ち、ビタミンB₂は成長促進に、ビタミンCは抗酸化作用、抗がん作用、また免疫力を高めて風邪を予防し回復も早めます。

選び方

さやえんどうは、緑が鮮やかでツヤがあるもの。うすいえんどうは、さやがみずみずしく、しなびていない、豆が端までつまり、さやの凹凸がなく豆の粒が揃って、ツヤがあるものを選びます。

保存方法

呼吸をして盛んに熱をだすので、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。固めに茹でて、小分けにし冷凍保存しましょう。うすいえんどうは、むくと鮮度がおちるので、すぐに使い切るか、保存するときは茹でて冷凍しましょう。

おいしく食べよう

たっぷりの熱湯に塩少々を入れ、さっとゆで、うちわであおぐなどすぐに冷ませば水っぽくならず鮮やかな緑が保て、ビタミンCが水に溶け出るのを防げます。

豆ご飯

【材料】 4人分
うすいえんどう豆 70g（実のみ）
米 2カップ
塩 小さじ1/2
薄口しょうゆ 少々
みりん 少々
酒 小さじ1
水 2カップ 昆布 10g

作り方
1. 昆布だし汁をつくり、で味を調え、ご飯を炊きます。
2. ごはんが炊きあがったところにさっとゆがいたうすいえんどう豆を入れ蒸らします。

（エネルギー 272kcal たん白質 5.6g）



（JAみなべいなみり光 集より）

うすい卵とじ

【材料】 4人分
うすいえんどう豆（むき実） 1.5カップ
とり肉 160g
卵 4個
だし 1.5カップ
薄口しょうゆ 少々
酒、みりん 各大さじ3
カレー粉 小さじ1

作り方
1. とり肉は、縦半分にしそぎ切り、えんどうは、茹でます。
2. だしを沸騰させて、とり肉、えんどう、をを加え中火で煮ます。
3. えんどうに味がしみこむまで弱火で3～4分煮て、溶いた卵を高いところから糸状に円を描くように落とし半熟になったら火をとめ蓋をしてもらいます。

（エネルギー 200kcal たん白質 17.9g）



（JAみなべいなみり光 集より）

きぬさやとえりんぎのソテー 1人分

きぬさや(40g)は洗ってすじを取り、えりんぎ(25g)は大きさにより2～3等分に切り分け、薄切りにします。耐熱容器にきぬさやとえりんぎを入れ、バターをのせてラップをかけ、電子レンジに1分程度かけます。ラップをとって、塩・こしょうをふり全体を混ぜます。