

なんの花かな？



答え:じゅうろくささげ



じゅうろくささげ

ヒント 1	マメ科の緑黄色野菜で、愛知の伝統野菜です。
ヒント 2	さやいんげんに似ていますが、さやが長いのが特徴です。
ヒント 3	さやの中に豆が16個あることから名づけられました。
主な生産地	愛知県、岐阜県
旬	7月～9月
特徴	さやの中に豆が16個あることから「十六ささげ」と名づけられた。豆は熟すとアズキに似た赤褐色。さやの長さは30 - 40cmと1尺以上にもなる。形はインゲンマメに似ているが、柔らかく、火も通りやすいのが特徴である。 主な栽培地域は、愛知県尾張西部(愛西市、稲沢市など)、岐阜県美濃南西部(羽島市、本巣市)などで、あいちの伝統野菜、飛騨・美濃伝統野菜である。
代表的な料理・食べ方	ごま和え、炒め物など
栄養・効能	じゅうろくささげは、同じマメ科の中でもカロテンが多く含まれている。インゲンと姿は似ているが、カロテンは、さやいんげんのおよそ2倍含まれている。カロテンには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きや、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高める働きもあるとされている。