

なんの花かな？



答え: さやえんどう



さやえんどう

ヒント 1	豆が大きくなる前に収穫してさやごと食べます。
ヒント 2	絹、スナップなどの種類があります。
ヒント 3	すまし汁の浮き実として使われます。
主な生産地	豊橋市、田原市
旬	4月～6月
全国収穫量順位 (収穫量)	2位(1,380t) 平成25年産データ
特徴	<p>さやえんどうは、えんどうの中でも鞘が柔らかい品種で、実が未熟な段階で収穫し鞘のまま食べる。ほんのり甘く、歯ざわりと緑の鮮やかさが魅力の野菜である。白花と赤花系があり、白や赤紫色などの蝶型の花を咲かせる。</p> <p>さやえんどうの仲間には、おおさやえんどう、きぬさやえんどう、スナップえんどうなど、いろいろな種類のものがある。</p>
代表的な料理・食べ方	さやえんどうは、さっと茹でて歯ざわりを楽しめるサラダ的使い方や、すまし汁、和え物などにする。風味のよさと彩りで料理をいっそう引き立てる。
栄養・効能	ビタミンCが一番多くなる時期に収穫するため、免疫力を強化し風邪を予防する働きがある。また、豆の部分にはビタミンB1やたんぱく質もあり、体の成長を促進し集中力を高める必須アミノ酸のリジンも含まれている。体を目覚めさせたい春にぴったりな野菜の一つである。