

野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子
他 スタッフ

10. きぬさや（さやえんどう）（初級科No.10 鶏手羽中と長ネギの煮物）

プロフィール

日本には7～8世紀頃に穀物として中国から伝わったといわれます。野菜として広く栽培されるようになったのは江戸時代で、一般庶民が食するようになったのは明治時代だそうです。古代エジプトのツタンカーメン王の王陵を発掘したとき、副葬品の中にえんどうまめがあり、当時は貴重な作物だったことがうかがえます。

種類

きぬさやは、野菜用のえんどうまめを若い時期に収穫したもので、さやを食べます。えんどうまめが育ちきらない未熟な果がグリーンピースです。日本でえんどうまめといえばきぬさやを示すようです。

最近はおもさやも両方食べられるスナックエンドウ（スナックエンドウ）が出回っていますが、さやは肉厚で、実は大きく甘く、柔らかいのが特徴です。

栄養・効能

きぬさやは、一度に大量に料理することは少なく、付け合わせのイメージが強いのですが、実はカロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンCは何とトマトの3倍も含まれています。うま味成分のグルタミン酸はトマトの6倍含まれています。豆の部分にはビタミンB1やタンパク質があります。ほかには食物繊維が期待できます。

クッキング

色が濃く、中の豆があまり大きくなっていないもの、へたやヒゲがピンとしているものが新鮮です。へたやすじを丁寧に取り除き、たっぷりの湯に多めの塩を加えて茹で、冷水に取り色止めをします。料理の彩りには欠かせません。サラダやおひたし、炒め物などでおいしくいただけます。

引用文献 食品成分表 Vege-FruDiary 花図鑑野菜 野菜の便利帳