

旬の食材5月『グリーンピース』

特徴

グリーンピースは、えんどう豆の未熟な状態の種子を取り出して食用にします。えんどう豆は収穫時期によって呼び方が分けられています。

えんどう豆：完全に熟して、豆として収穫する

グリーンピース：まだ若いさやで、中の豆がある程度膨らんでから収穫し、豆を食べる

さやえんどう：完全に若いさやの状態に収穫し、さやごと食べる

効果

リジン(たんぱく質に含まれる必須アミノ酸)

- ・体の組織を修復し、血管を丈夫にする
- ・脳細胞を活性化して、集中力を高める

食物繊維(豆の中でも含有量はトップクラス！)

- ・便秘の改善や整腸作用
- ・動脈硬化予防、生活習慣病予防



ビタミンC

- ・免疫力を高める働き
- ・メラニン色素(シミの原因)の合成を抑える

保存方法

鮮度が落ちやすいので、さやをむくのは調理の直前にしましょう。乾燥しないよう、さやのまま袋に入れ、野菜室で保存します。長期保存する場合は、新鮮なうちに塩を加えた熱湯で茹で、冷凍しておくといでしょう。

選び方

【さや入り】

- さやの色が濃い緑色で、みずみずしいもの
- 実がしっかり入って張りがあるもの

【むき実】

- 粒がふっくらし、大きさがそろっているもの
- 緑色が濃く、光沢のあるもの