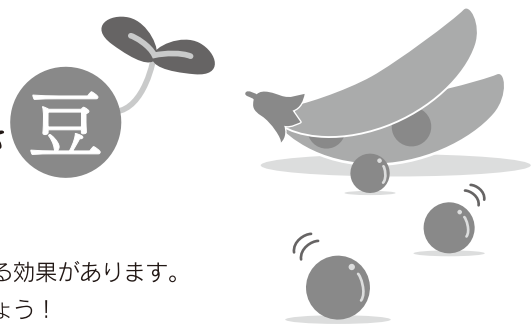


冬に溜め込んだ老廃物をデトックス！

春におすすめしたい、新鮮なさやつき



春が旬の鮮やかな緑の豆には、食卓に彩りを与えてくれるほか、代謝が落ちる冬の間体に溜め込んだ脂肪や毒素、老廃物などをデトックスしてくれる効果があります。缶詰や冷凍では味わえない、この時期だけのフレッシュな春の豆をおいしく食べましょう！

Pick up!

そら豆

ビタミンが豊富で、特に「成長のビタミン」と言われるB2が多く含まれています。皮膚や毛髪の成長を促進し、老化の原因になる脂肪を分解するので、シミ・シワの予防にも。

さやえんどう

ビタミンC・カリウムが豊富です。この2つはごまと食べることで吸収力が上がるので、ごま和えがおすすめ。さやに張りがあり、中の豆が小さいものが良いようです。

いんげん豆

カルシウム・鉄・亜鉛などミネラルが豊富でさやには食物繊維がたっぷり。ビタミンB1、B2も多く、エネルギーになりやすいので、疲労回復やダイエットに役立ちます。

スナップえんどう

タンパク質とでんぷんが主成分です。体の成長にかかわる必須アミノ酸のリジンを多く含んでおり、集中力を高めたり、カルシウムの吸収を促進してくれます。

豆は空気に触れると味と栄養が落ちてしまうので、さやつきのものを選び、さやから取り出したらすぐに調理するのがおすすめです！

古代の品種

ツタンカーメンのえんどう豆

ツタンカーメンの墓から出土した豆の子孫と言われているちょっと変わった豆を紹介します。

蔓や豆は普通のえんどう豆と変わらないのですが、普通白い花が咲くのに対して、紫の花が咲きます。そしてさやの色も紫色。この風変わりな豆で豆ごはんをつくって一晩置くと、赤飯のようにごはんが赤みを帯びてきます。機会があったらぜひ試してみてください！

彩り鮮やかな豆レシピ

豆ごはん

2合分

・スナップえんどう 200g ・米 2合
・塩 小さじ1弱 ・昆布 10cm四方1枚

- ①さやから豆を取り出しておく。
- ②米をといで30分以上おいておく。
- ③小鍋に水2カップ、塩と昆布を入れて煮立たせ、①を茹でる。6分ほど経ったら火を止めてゆで汁に浸けたまま冷ます。
- ④③の豆はざるにあけ取っておく。ゆで汁は米と一緒に炊飯器に入れる。昆布と好みで酒を小さじ1加えたら、水位が2合分になるよう水を入れて調整し、通常モードで炊く。
- ⑤④が炊けたら昆布を取り出し、取っておいた豆を加えて10分蒸らす。全体をさっくりと混ぜたら完成。

いんげん豆の甘辛煮

4人分

・いんげん豆1袋 ・なす 大きめ2本
・ツナ缶 1缶 ・水 100cc
・砂糖、酒、しょうゆ 各大さじ2

- ①なすはヘタをとり縦半分にして斜め薄切りにする。豆は両端をとってから、3等分に切る。
- ②サラダ油を熱した鍋でなすを炒めて豆を加えてさらに炒める。(なすが油を吸うので途中で油を足す)。
- ③②に水を入れて砂糖、酒、しょうゆの順番に加えて混ぜる。
- ④油切りしたツナ缶を加える。
- ⑤蓋をして弱めの中火で3~5分、時々かき混ぜながら炒めて完成。

そら豆と海老の春巻

4人分

・そら豆 20粒 ・海老 160g ・春巻の皮
・水溶性片栗粉 少々 ・揚げ油 適量
(A) ・塩、砂糖 各2つまみ ・胡椒 少々
・酒、ごま油、片栗粉 各小さじ1

- ①豆はさやから取り出し、熱湯で1分ほど茹でてから薄皮をむき、半分に割る。海老は殻や背ワタをとって1cmに切り、(A)で下味を付けてから豆と合わせておく。
- ②①を春巻の皮で巻いて水溶性片栗粉でとめる。フライパンに1cmくらい油をひいて、揚げ焼きにしていく。こんがり焦げ目がついたらフライパンから取り出し油をきって完成。