

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
林 歩美

No.1

◆ 今が旬！そら豆とえんどう豆 ◆

そら豆やスナップえんどう、うすいえんどうなど春を代表する豆がスーパーに並ぶ季節になりました。どの品種も暑さや寒さに弱く旬は春から初夏までになります。今が旬のそら豆やえんどう豆はおいしいだけでなく「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い食べ物です。スーパーでよく見かける今のうちに食べてみてはいかがでしょうか？

そら豆

そら豆をむくとまず目にとまるのが真っ白な綿。これは厳しい冬を乗り越えるためのもの。根や葉から送られてきた栄養を蓄えておき、自分の成長段階に合わせて必要な分だけこの綿から栄養を吸収しています。



えんどう豆

豆ごはんといえばえんどう豆。関西ではうすいえんどう豆という種類のえんどう豆が春の味覚として親しまれています。一般的なグリーンピースよりも皮が薄く身が大きいのが特徴です。青臭さが少なく、上品な甘みとホクホクとした食感を楽しむことができます。



栄養価

そら豆もえんどう豆もビタミンB群、たんぱく質、カリウムが豊富に含まれています。そら豆の薄皮は食物繊維がたっぷり！薄皮ごと食べるのがオススメ！

- ビタミンB群…糖質を分解してエネルギーに変えてくれる栄養素
- たんぱく質…筋肉や内臓、皮膚を作ってくれる人間に不可欠な栄養素
- カリウム…体内の余分な塩分を体の外に出してくれるのでむくみや高血圧に効果的な栄養素
- 食物繊維…食物繊維は腸内の掃除をして腸内環境を整えてくれる栄養素

保存方法

そら豆はさやの中の綿から離されると風味が落ちるので、何日か保存したい場合はさやごと冷蔵庫へ入れておけば2~3日は日持ちします。それ以上保存したい場合は茹でてから冷凍しましょう。

保存方法

乾燥しないように新聞紙でしっかり包んでから袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。保存期間は3日程度なので長期保存したい場合はかために茹でてしっかり水を切ったものを保存用袋に入れれば冷凍保存が可能です。

** そら豆の甘煮 **

《材料》 子ども1人分

そら豆(さやなし)	20g
だしかつお	1
砂糖	2
しょうゆ	1.5

【作り方】

- ① そら豆はさやから出す。やわらかくなるまで塩茹でし、水気を切る。だしかつおでだしを取っておく。
- ② 鍋にそら豆、ひたひたのだし、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

～ 和食中心の食生活にしよう ～

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。一汁三菜を基本とした食事スタイルが、理想的な栄養バランスを作るといわれています。保育園では和食、洋食、中華を取り入れながらも、和食中心の献立作りを心掛けています。今回は、和食の味付けの基本と、和食定番のおかず「煮物」についてご紹介します。

さ
し
す
せ
そ

① さとう 「さしすせそ」の順番に加えるのがポイント

② 塩

③ 酢

④ しょうゆ

⑤ みそ

調味料の「さしすせそ」は知っていますか？5つの調味料を表して、「さ」から順に加えるときれいに味が付きます。塩は素材の水分を引き出して身を締める働きがあるため、先に入れてしまうと砂糖を加えても甘みが浸透しにくい。砂糖を入れて味をなじませてから、塩やしょうゆを加える。酢、しょうゆ、みそは風味と香りが大切なので最後に入れましょう。

～ 煮物の種類 ～

- 煮つけ(魚)…………… 材料の半分以下の煮汁で、短時間で仕上げる。
- 煮しめ(根菜類、こんにゃくなど)… 材料の半分以下の煮汁で、煮たり冷ましたりを繰り返して味を含ませる。
- 含め煮(高野豆腐、いも類)…………… 材料が浸る程度の煮汁で長時間煮る。火から下ろして調味料を食材に浸透させる。
- 煮込み(おでん、シチュー)…………… 材料が浸る程度の煮汁でじっくり時間をかけて調味料を食材に浸透させる。
- 炒め煮(きんぴら、いりどり)…………… 材料を炒めてから煮汁や調味料を入れて煮る。色どめや風味付けの効果がある。
- 揚げ煮(なす、豆腐)…………… 材料を揚げてから煮る。煮崩れ防止や色どめの効果がある。



煮物を作るときのポイント

野菜を切るとき

野菜は大きさを揃えて切ると、火が通るまでの時間が同じになります。根菜類やイモ類は面取りをすることで煮崩れを防ぎます。厚い大根などは隠し包丁を入れると味が入りやすいです。

魚は沸騰した煮汁へ

熱い煮汁に魚を入れると表面のたんぱく質がすぐに固まるため、うま味成分が溶け出すのを防ぎます。魚の生臭さも抑えることができます。

落としぶたの効果

煮崩れを防ぐとともに、煮汁を上下にまわすため、少ない煮汁でむらなく味をつけることができます。

弁当日

5月17日(月)

6月15日(火)

