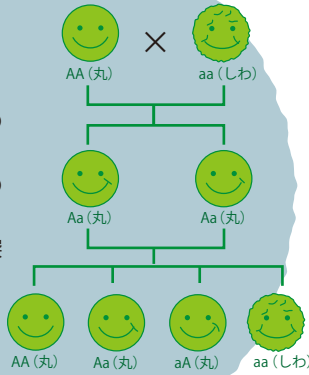


えんどう豆から発見！ 「メンデルの法則」

えんどう豆に、
2種類の豆の形があるのを
知っていますか？
両親から1つずつ受け継ぐ遺伝子の
組み合わせによって、
しわのない丸い豆になるか、しわの
ある豆になるかが決まります。
遺伝といえば血液型の話が馴染み深
いですが、
その基礎となった理論がこの
「メンデルの法則」です。



オーストリア帝国で修道士をしていたメンデルが、
えんどう豆を用いた交配実験から遺伝学のきっかけとなる
「メンデルの法則」を発見。

この基礎となった理論は 1865 年に発表され、今年で 150 年を迎えます。

えんどう豆とイカのスパゲティ

【材料 4人分】

- ・スパゲティ(乾麺)・・・4人分
- ・塩・・・少々
- < 具 >
- ・ベーコン・・・40g
- ・イカ・・・1杯
- *冷凍のイカリングでも可(120g)
- ・きぬさや・・・40g
- ・モロッコインゲン・・・80g
- ・さやインゲン・・・80g
- < 調味料 >
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・にんにく(みじん)・・・少々
- ・唐辛子(輪切り)・・・少々
- ・塩・胡椒・・・少々



- < ソース >
- ・ジェノベーゼソース・・・大さじ4
- ・アンチョビソース・・・小さじ2
- ・水・・・120cc
- ・コンソメ(顆粒)・・・少々

- < トッピング >
- ・粉チーズ・・・お好みで
- ・大葉・・・1枚
- ・タバスコ・・・お好みで

【作り方】

- ① ベーコンは、10mmの短冊にカットする。さやインゲンとモロッコインゲンは筋とりし、へたを切り落として、食べやすい大きさにカットする。大葉は、千切りにする。イカは内臓、軟骨を取り除き、胴は輪切り、足は吸盤をこそげ取り、食べやすい大きさに切り、湯通ししておく。
- ② フライパンに、オリーブオイルをひき、にんにくのみじん切りを香りが出るまで炒め、<具>と、塩、胡椒、唐辛子を入れ、炒める。
- ③ ②に、<ソース>を入れ、混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティを茹でる。(固さはお好みで)
- ⑤ ④のスパゲティを、③に入れ、炒め合わせ、器に盛り付ける。
- ⑥ チーズ、大葉、タバスコをお好みでトッピングし、できあがり。

【用意するもの：4人分】

- ・はんぺん・・・1.5枚(160g)
- ・グリーンピース・・・40g
- ・干し海老・・・12g
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- < 調味料 >
- ・塩・胡椒・・・少々
- ・片栗粉(つなぎ)・・・大さじ1
- < トッピング >
- ・サニーレタス・・・適量

グリーンピースと干し海老の小判揚げ

【作り方】

- ① はんぺんは、細かくすりつぶす。(フードプロセッサーを使用すると簡単) 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② ボウルに、①のはんぺんと玉ねぎ、グリーンピース、干し海老、<調味料>を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分にし、小判形に整え、160～170度の油で揚げる。
- ④ 器に、サニーレタスをひき、③を盛り付け、できあがり。



今月は、「えんどう豆」から 日本の未来を支えます。

【食材情報】

マメ科 エンドウ属



■栄養情報 (詳細は下表参照)

トウモロコシ(豆苗) 生/さやえんどう(絹さや) 生/スナップえんどう 生/グリーンピース 生/えんどう豆 ゆで

	トウモロコシ(豆苗)	さやえんどう 生	スナップえんどう 生	グリーンピース 生	えんどう豆 ゆで	
育成期間	種蒔きから2週間前後	開花から12～15日		開花から28～30日		
特徴	若い芽や葉茎を食べる	さやごと食べる		実(豆)を食べる		
食品成分表による分類	野菜類				豆類	
栄養価	10g換算	約10本	約3枚	約2枚	約20粒	約12粒
	1食分換算	炒め物	煮物(飾り) 2枚6g	炒め物・パスタ30g	付け合わせ 等量	豆ごはん
	(目安量)	50g				20g
エネルギー	3	4	4	9	15	
(kcal)	16	2	13		30	
たんぱく質	0.5	0.3	0.3	0.7	0.9	
(g)	2.4	0.2	0.9		1.8	
炭水化物	0.4	0.7	1	1.5	2.5	
(g)	2.2	0.5	3		5	
ビタミンK	32	5	3	3	1	
(μg)	160	3	10		1	
ビタミンB1	0.02	0.02	0.01	0.04	0.03	
(mg)	0.12	0.01	0.04		0.05	
ビタミンC	7	6	4	2	Tr	
(mg)	37	4	13			
食物繊維	0.3	0.3	0.3	0.8	0.8	
(g)	1.6	0.2	0.8		1.5	

※Tr (トレース)・・・含まれているが微量

第3のビールは新ジャンルとも呼ばれ、

麦芽以外の原料を主原料とした

“その他の醸造酒(発泡性)”と、

発泡酒に別のアルコールを混ぜて作る

“リキュール(発泡性)”があります。

麦芽を使わないものの主原料のひとつとして、

えんどう豆も使われていることがあります。

麦芽のかわりにとうもろこし、えんどう豆、大豆のタンパクなどを原料として発酵させ、ビール風味に仕立てています。

【ビール】

原料のうち麦芽使用率3分の2以上。麦芽や麦、ホップ、米、とうもろこし、でんぷん等、使用できる副原料が指定されている。

【第2のビール：発泡酒】

原料のうち麦芽使用率3分の2未満。麦芽使用率3分の2以上でもビールでは使用できない原料を使用したもの。

【第3のビール①：その他の醸造酒(発泡性)】

麦芽使用率0%。

【第3のビール②：リキュール(発泡性)】

発泡酒に別のアルコールを混ぜて作られる。

第4のビールと呼ばれることもあります。

「第3のビール」
原料にえんどう豆！

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、
自ら考え、健全で豊かな食生活を
実践する力を身につける「食育」は、
食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、
日本の食文化について、
少しだけ考えてみませんか？



日本の食文化を見直そう

今月は、「えんどう豆」から日本の未来を支えます。



4月	19	日	食育の日! 良いきゅうりの日
	20	月	
	21	火	
	22	水	
	23	木	シジミの日 地ビールの日
	24	金	
	25	土	
	26	日	
	27	月	
	28	火	ドイツワインの日 缶ジュース発売記念日
	29	水	昭和の日 羊肉の日
	30	木	
5月	1	金	カリフォルニア・ レーズンデー 鯉の日
	2	土	新茶の日
	3	日	憲法記念日 みどりの日
	4	月	ラムネの日 しらすの日
	5	火	こどもの日 わかめの日 端午そば メロンの日
	6	水	振替休日 コロッケの日
	7	木	粉の日
	8	金	ゴーヤーの日
	9	土	アイスクリームの日
	10	日	沖縄黒糖の日
	11	月	
	12	火	アセロラの日
	13	水	カクテルの日
	14	木	
	15	金	ヨーグルトの日
	16	土	
	17	日	
	18	月	
	19	火	食育の日!