

🌸 4月 🌸

「えんどう豆」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先勝
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先勝	12 仏滅
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先勝	18 仏滅	19 大安 食育の日!
20 赤口	21 先勝	22 友引	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先勝	29 仏滅 昭和の日	30 大安	1	2	3

・昭和の日（国民の祝日）・・・激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」日

【今月の日本の伝統色】

紅梅色  
こうばいいろ  
《koubaairo》

冬から春に移り変わったことを知らせる象徴の花である梅。紅梅の花の色からきた色名。鮮やかで高貴なピンク色の梅を多くの人が、待ちわびました。

今月の旬 **旬** を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・えんどう豆
- ・新じゃがいも
- ・新玉葱
- ・新人参
- ・新ごぼう
- ・アスパラ
- ・いちご
- ・蛤（はまぐり）
- ・鱈（さわら）

「食育」しょくいく 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？

Washoku JAPAN 伝えよう、和食文化を。

バックナンバーはこちら→



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



日本の食文化を見直そう



農林水産省 官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



# 家事のキホン

さやえんどうや、スナップえんどうをおいしくいただくために「すじ取り」は必須！！下処理の方法をご紹介します。

すじ取り  
③  
ステップ



①ヘタがついていない方のすじを、ヘタに向かって引きます。



②ヘタをポキッと折ります。



③反対側のすじを先端に向かってすーっと引き、すじを取ります。



ゆで方

- ① スナップえんどうがかぶるくらいの湯を沸かします。
- ② 塩、スナップえんどうを入れ、約2分ゆでたら、湯切りし、水にはさらさずに、ザルに広げて自然に冷まします。

☆塩加減は、水 1L に対し、塩大さじ 1/2 程度がおすすめ。

★水にさらすと、水っぽくなってしまいます。急いでいるときは、さらしても OK。



相性抜群なのはマヨネーズだけじゃない！おつまみにぴったり。

## スナップえんどうのペペロンチーノ風

### 材 料 (4人分)

🕒 調理時間・約 10 分

- ・スナップえんどう・・・20 さや程度
- ・オリーブオイル・・・大さじ 1
- ・唐辛子輪切り・・・少々
- ・塩・・・少々
- ・おろしにんにく・・・小さじ 1/2
- ・こしょう・・・少々

### 作 り 方

- ① スナップえんどうは、すじ取りし、塩ゆでする。(すじ取り参照)
- ② フライパンを熱し、オリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、炒める。
- ③ 香りが出たら、火を止め、①、塩、こしょうを入れ、からめたらできあがり。



## ニッポンのおいしいもの 秋田県 × 旬食材



道の駅おおうちでは、絹さやをはじめ様々な地元食材が販売されています

秋田県由利本荘市大内地域の絹さや(さやえんどう)は、平成の大嘗祭で庭積機代物【にわづみ(の)つくえしろもの】として献納された特産物。

絹さやを使ったまんじゅうや麺は、上品なうぐいす色が特徴で、道の駅「おおうち」で味わうことができます。



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



# 4月、「えんどう豆」から日本の未来を支えます。

### ■栄養情報

(食品成分表参照)

- さやえんどう(絹さや)
- 生 10 さや(可食 20g 程度)
- エネルギー・・・7.2kcal
- 葉酸・・・14.6 μg
- ビタミンC・・・11 mg



- グリーンピース 生 40 粒(可食 20g 程度)
- エネルギー・・・19kcal
- 食物繊維・・・1.5g
- ビタミン B<sub>1</sub>・・・0.08 mg

- スナップえんどう 生 5 さや(可食 20g 程度)
- エネルギー・・・8.6kcal
- 葉酸・・・10.6 μg
- ビタミンC・・・8.6 mg

### ■基本情報

・分類：マメ科エンドウ属

・主な主産地

さやえんどう(絹さや)：鹿児島県、愛知県、福島県 ※1

グリーンピース：和歌山県、鹿児島県、熊本県 ※1

スナップえんどう：鹿児島県、熊本県、愛知県 ※2

※1 (平成30年農林水産省 作物統計より上位抜粋)

※2 (平成28年農林水産省 作物統計より上位抜粋)

・旬：3月から6月頃

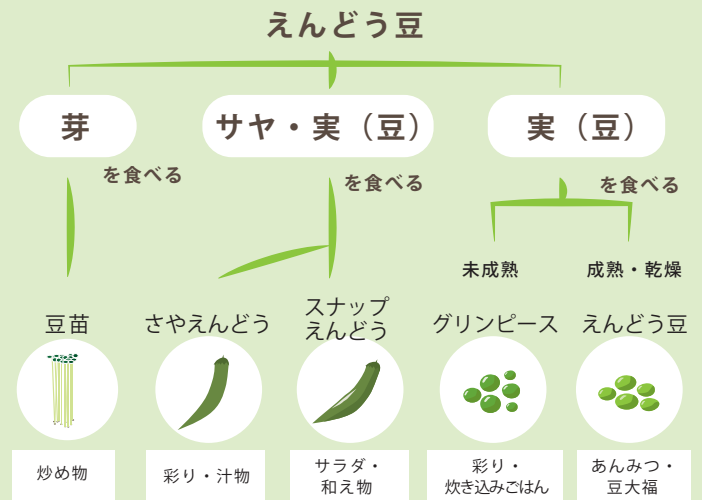
### 選び方

さやがきれいな緑色で、つやがあるものを選びましょう。絹さやは、先端に白いひげがあり、豆のふくらみが小さいものが◎ グリーンピースやスナップえんどうは、さやがふつくと丸いものを選びましょう。

### 保存

乾燥に弱いので、ペーパーに包みポリ袋に入れて冷蔵保管しましょう。長期保存したい場合は、塩ゆでしてから、冷凍保管しましょう。

## 【えんどう豆の仲間たち】



成長過程によって名前が変わるえんどう豆。

早採りされ、さやが柔らかいものが、さやえんどう(絹さや)、少し大きくなり、さやの中の実が未成熟なものがグリーンピース、実が成熟したものがえんどう豆です。