

## さやいんげん について

いんげん豆は、食べ方と豆の収穫時期によって呼び方が変わるといふ特徴があります。

秋の終わりごろに熟して固くなった豆を「にまめ」や「あまなっとう」、「あんこ」にして食べるものは、いんげん豆と呼び、「金時豆」、「うずら豆」といった種類があります。

これと違って、春の終わりから夏にかけて熟す前の緑色の柔らかい豆をさやごとゆでたり、炒めたり、天ぷらにして食べるものをさやいんげんと呼びます。

今回、みなさんが食べるのは、さやいんげんと呼ばれるものです。

## さやいんげんの栄養！

さやいんげんは、βカロテンやカルシウムをたくさん含んでいる緑黄色野菜で、食物繊維も豊富です。

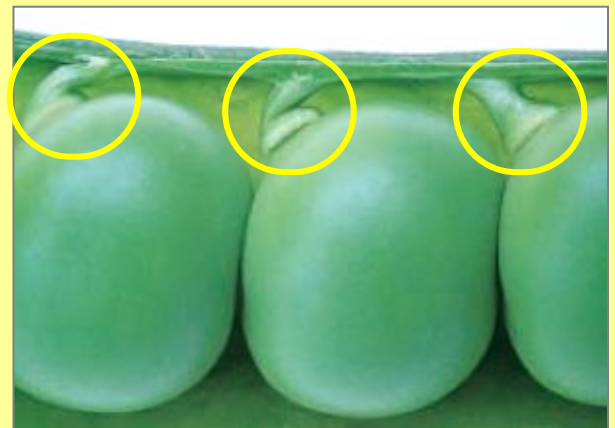
βカロテンは、油と一緒に食べると体に吸収されやすくなるという特徴があるので、ハンバーグなど肉料理の付け合わせとしてソテーしたり、天ぷらなど揚げもの、さっと茹でてごま和えにするのもオススメです。

## まめ まめちしき 豆の豆知識！？

豆をじっくりと見てみると、色の違う部分があることがわかります。実は、それは豆のおへそ！豆にも人間と同じようにおへそがあるんです。人間のおへそは、赤ちゃんがお母さんのおなかの中で栄養をもらうためのへその緒につながっていたあとですが、豆も同じくへその緒のあとが、おへそになります。料理する前の生の豆で、豆のおへそを見つけてみて下さいね。



いろいろな豆のおへそ。  
豆によっておへその色も違います。



さやを開くと、中の豆がさやにつながっているのがわかります。これが豆のへその緒です。