

6月

いんげん

こんな栄養素が含まれています！

いんげんはβ-カロテンとビタミンCを豊富に含んでいます。特に100gあたりのβ-カロテンの含有量はレタスの約3倍です。

β-カロテンとビタミンCには免疫力を高める効果があります。また、疲労回復にも効果的なので、夏におすすめの食材です。β-カロテンは脂溶性ビタミンなので油と一緒に摂ることで吸収率がUPします。油で炒めたり、お肉と一緒に食べるのがおすすめです。

おすすめの組合せ

和食(和え物)



洋食(スープ)



中華(炒め物)



いんげんの主な品種

丸さやいんげん

ドジョウインゲン

一般的なさやいんげんで、見た目がドジョウに似ていることからこのように名付けられました。



サーベルいんげん

ドジョウインゲンと同じく鞘が丸いタイプですが、ドジョウインゲンよりも細くて色が濃いのが特徴です。



平さやいんげん

平ロッコインゲン

平たい形をしていて、サイズが大きいのが特徴。筋がなく、加熱すると柔らかくなります。



アキシマササゲ

古くから岐阜県で栽培されているインゲンの一種。鞘の表面の紫色の縞模様が特徴です。



いんげんの歴史

原産地はメキシコで紀元前5000~4000年ほど前から栽培されていました。

日本へは江戸時代に「隠元禅師」という人物によって中国から持ち込まれ、この隠元禅師の名にちなんで「いんげん」と呼ばれるようになったといわれています。

当初は豆のみを食べていましたが、江戸時代後期に未成熟のいんげんの鞘を食べるようになり、「さやいんげん」と呼ばれるようになりました。

現在の原料状況 ※令和3年3月現在

昨年は収穫量に関しては平年並みでしたが、新型コロナウイルスの影響で需要がかなり落ち込みました。今年の方は5月から種をまき始めて7月上旬から収穫を開始する予定です。



“えんどう”と“いんげん”の違い

えんどう

えんどうの豆は真ん丸な形をしていて、この未成熟の状態が「グリーンピース」です。成熟する前の鞘は「絹さや」と呼ばれ、あまり厚みが無いのが特徴です。これが成長して膨らむと「スナップエンドウ」になります。



いんげん

いんげんの豆は平べったく湾曲した大粒の豆です。ほくほくとした食感で食べごたえがあるのが特徴。「さやいんげん」はいんげん豆が成熟する前のさやの部分で、厚みがあるのが特徴です。



いんげんを使ったおすすめ献立



主食：3色ピラフ

主菜：照り焼きチキン

副菜：マカロニサラダ

汁物：野菜スープ

3色ピラフ(いんげん・コーン・人参)

材料(1人分)

・精白米	75g	★胡椒	0.05g
・冷凍いんげん	10g	★塩	0.03g
・ホールコーン	10g	★コンソメ	2g
・人参(5mmダイス)	15g	・バター	3g
・ライトツナフレーク(油漬)	10g		
・水	適量		
・塩	適量		

作り方

1. 米は洗って30分以上浸水させておく。
2. いんげんを1cm幅にカットし、塩茹でして冷ます。
3. 炊飯器に米、ツナ、★の調味料、コーン、人参を入れ、軽く混ぜ合わせて炊く。
4. 炊き上がった3にインゲンとバターを加え、混ぜ合わせたら完成。