

春に美味しいマメ科の野菜～えんどう～

春になると、えんどうの仲間がたくさん出回ります。そんな旬のえんどう類について、種類や栄養などをご紹介します。

◆えんどうの歴史

えんどうの原産地は西アジア周辺とされ、古代ローマ時代にはすでに栽培されていた最古の野菜といわれています。日本には、遣唐使によって9～10世紀頃に伝わったとされています。本格的な栽培は、明治時代に入ってからで、欧米からいろいろな品種が導入されて、全国各地で生産が始まりました。

◆野菜としてのえんどうの種類

【さやえんどう】

「絹さやえんどう」や「おおさやえんどう」、「スナップえんどう」などがあり、若いさやごと食べます。

絹さやえんどうは、さやの長さが5～6cmのうちに若採りしたものです。

おおさやえんどうは、さやの長さが10cm以上と大型で、やわらかさが特徴です。

スナップえんどうは、アメリカで品種改良されたもので、昭和50年頃から流通しています。

さやは肉厚でやわらかく、甘みが強いです。

【実えんどう(グリーンピース)】

さやえんどうがさらに育ったもので、完熟前のやわらかい実(豆)を食べます。

主に缶詰や冷凍食品に加工されますが、生のものは香りも甘さも格別です。

【豆苗】

えんどうの若い茎葉を利用する中国野菜です。えんどうの風味と香りが楽しめます。

※えんどうが完熟したものを乾燥させた「えんどう豆」は豆類になります。

◆えんどうのお名前わかるかな？

お子様と一緒にえんどうの名前当てクイズに挑戦してみましょう！



◆えんどうの栄養

種類によって含まれる量は違いますが、えんどうにはビタミンCや葉酸、食物繊維などが含まれます。ビタミンCは抗酸化作用があり、肌の健康維持に役立ちます。葉酸は赤血球の形成を助けるほか、胎児の正常な発育に寄与します。食物繊維はお腹の調子を整える働きがあります。

えんどうは、成熟するまでの間、楽しめる野菜です。

ぜひ、えんどうを食べ比べて、風味や香り、食感などの違いを楽しんでみてください。



クイズの答え ①とうみょう ②さやえんどう(絹さやえんどう) ③さやえんどう(スナップえんどう) ④実えんどう(グリーンピース)