



絹さやの豆知識



絹さやの『絹』って何？

絹さやの『絹』は、さや同士がこすれ合う音が衣（^{きぬ}絹）ずれの音に似ていることに由来していると言われています。

ちなみに『絹さや』も『さやえんどう』も『絹さやえんどう』の略で、どちらも同じものを指しています。

えんどう豆と絹さやは同じもの！

えんどう豆は、出世魚のように成長するにしたがって呼び名が変わっていくのが特徴です。

- 豆がまだ若く、さやがシャキシャキと柔らかい時期に収穫したものが『絹さや』。
- 豆が多少膨らんできた頃に収穫した、まだ未成熟で瑞々しい豆が『グリーンピース』。
- さやの中の豆が完熟した段階で収穫したものが『えんどう豆』になります。

えんどう豆のようなふっくらした豆も食べたいが、絹さやのようにシャキシャキとしたさやも楽しみたい！という贅沢な悩みに応えて生まれたのが『スナップエンドウ』で、これは上の3つとはまた別な品種です。

絹さやは緑黄色野菜

絹さやは、**ビタミンB₁**、**B₂**、**C**、カルシウム、**マグネシウム**など栄養満点！便秘解消、美肌効果、風邪予防の他に、高血圧の方へ効果が期待できるでしょう。

絹さやの下茹で時間

絹さやの持ち味は何と言ってもシャキシャキとした歯ごたえです。このシャキシャキ感をできるだけ失わないために、調理法によって下茹で時間を調整することが大切です。

サラダや和え物に使用する場合はおよそ1分位が目安です。

煮込み料理や炒め物に使用する場合は30秒程でサッと上げてしまいましょう。

下茹で時間を短くすることで、絹さやの美しい色合いも残すことができます。