



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科



2024年

2月1日

豆苗とは



豆苗とは、えんどう豆の若い葉と茎で、緑黄色野菜に分類されます。えんどう豆は、用途によってさまざまな品種が栽培されています。

- 若い葉と茎……豆苗
- 若いサヤ……サヤエンドウ 
スナップエンドウ 
- 未成熟の実……グリーンピース
- 完熟した豆……みつ豆や甘納豆に使われる
赤エンドウ、青エンドウ

注目したい栄養素

豆苗は「豆」と「緑色葉物野菜」の両方の栄養を併せ持つ、栄養バランスの良い野菜と言われています。

冬が旬の緑色葉物野菜である小松菜と比べると、「βカロテン」「ビタミンC」はほぼ同じ程度、「タンパク質」「ビタミンB1」「ビタミンB2」「ビタミンB6」は2割以上多く含まれています。

豆苗の楽しみ方

中国では畑で栽培されていましたが、日本では水耕栽培で生産されるようになり、天候に左右されないリーズナブルな野菜として食卓に浸透してきました。

豆苗は葉と茎を食べ終わった後、残った根元を水に浸しておく、新しい芽が伸びて7日から10日で再収穫できます。おトク感があり、手軽なキッチン菜園として楽しめます。



調理のポイント

- ✓ 火が通りやすい野菜です。シャキシャキの食感を活かすため、加熱時間は短めに。
- ✓ アクが少ないので、下茹での必要はありません。電子レンジでも調理できます。
- ✓ 加熱調理が一般的ですが、生で食べることもできます。さっと洗い、根を切り落として使用してください。



みそ汁やスープの具にしたり、卵や肉と炒めたり、サラダやお浸し、鍋の具材など、幅広いメニューで食べることができます。

参考・引用

www.murakamifarm.com/myouken/know/nutrition

カラーでご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook