

少しずつ気温が上がり、汗ばむ日も出てきました。そして、じめじめとした空気を感じるように…。南の方では梅雨入りですね。

今回は「三度豆」を取りあげます。初夏から秋にかけて収穫され、青々とした色や歯ごたえが特徴です。

一年に三度も収穫できるから三度豆。「サヤインゲン」という呼び名でも親しまれている野菜ですが、関西では「三度豆」という方が馴染みがあるようです。

三度豆は表面から水分が逃げやすく、鮮度が落ちるのも早いので、新鮮なうちに食べきってしまうのが一番なのですが、保存する場合はラップで包んで冷蔵庫へ。冷凍保存する場合はかために茹でて、使いそうな大きさに切ってから冷凍すると忙しい朝やちょっと青みが欲しい時にとっても便利です。

三度豆の栄養はビタミンB、ビタミンKと必須アミノ酸を豊富に含んでいます。ビタミンKは骨を丈夫にする効果があります。またアミノ酸スコア(食品に含まれるたんぱく質を構成する必須アミノ酸の含有バランスを評価する指標で、アミノ酸スコアが100に近いほど体内でたんぱく質が有効利用されます。)が73/100と非常に高く、タンパク質の吸収に効果がある優れたもの。筋肉を作り、骨を育ててくれるという体作りの基本が詰まった野菜とも言えます。育ち盛りのお子さんには、毎日食べさせてあげたいですね。もちろん食物繊維やビタミン類も豊富に含んでいるので、皮膚のトラブルや疲労回復効果も期待できます。



旬の野菜のレシピ

■ 水菜と人参と三度豆のサラダ (2人分)

～いろいろな歯ごたえが楽しい

緑黄色野菜のサラダ！～

<材料>

- ・ 三度豆…5本
- ・ 水菜…60g
- ・ 人参…1/4本
- ・ 純米酢…小さじ1
- ・ 味噌…小さじ2/3
- ・ 素精糖…小さじ1



<作り方>

- ① 水菜は根元を除いて3cm幅に切り、人参は2～3mm幅の細切りにする。さやいんげんはヘタを除いてさっと茹で、斜め薄切りにする。
- ② ①を器に盛り、混ぜた調味料をかけて食べる。

★たつぷりとゴマやナッツ類を砕いたものを混ぜるとさらに色々な歯ごたえがして口の中がとっても楽しいサラダになりますよ！

★三度豆、水菜、人参をたくさん刻んでおいて冷蔵庫で保存。食べる直前にあえるとあっという間にシャキシャキさっぱりサラダのできあがりです！