

4月ごろよりスナップエンドウ、絹さや、三度豆、そらまめが入ってきましたね。見た目が鮮やかなグリーンの豆。

なかでもこれから何度も見ることができる、色鮮やかでシャキッとした歯ごたえが心地よい野菜「さやいんげん(三度豆)」

について紹介します。

1年に3回収穫できるので、三度豆と呼ばれています。



特に関西では三度豆の方がなじみがあります。

三度豆は、マメ科インゲンマメ属の野菜です。一年を通して栽培されていますが、6月下旬から9月頃の夏場に旬を迎えます。

塩ゆでしてサラダやお弁当の彩りにプラスしたり、炒め物や煮物料理に加えたりと、いろいろな場面で活躍してくれる万能食材です。

さらにうれしいことに、健康な身体作りをサポートする、βカロテンやビタミンなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。

## ・冷蔵庫の野菜室で保存

- ① 三度豆は水洗いし、水気をしっかり拭き取る
- ② ラップで包むか、ジップ付き保存袋に入れる
- ③ 冷蔵庫の野菜室で保存する

## ・冷凍保存

- ① 三度豆は水洗いし、へたや筋を取り除く
- ② 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、30～60秒ほど固ゆでする
- ③ ざるに開け、冷水か氷水につけて完全に冷ます
- ④ 水気を拭き取って、冷凍用保存袋に入れる
- ⑤ 三度豆が重ならないように平らに並べて空気を抜く
- ⑥ 冷凍庫で保存

## 旬の野菜のレシピ

生活クラブの  
健康な食デザイン



### ■ 野菜肉巻き

〈材料〉 6個分

牛肉切り落とし	200g
三度豆	6本(48g)
じゃがいも	1/2個(75g)
にんじん	1/3個(60g)
なたね油	大さじ1



★	┌	丸大豆醤油	大さじ1と1/2
		素精糖	小さじ2
		みりん風醸造調味料	大さじ1と1/2

〈つくり方〉

- ① 三度豆はヘタを除き、半分に切る。じゃがいも・にんじんは6～7mm角の拍子木切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱し6つにわけておく。(500W)
- ③ 牛肉は6等分に分けて1枚ずつ広げる。  
(小さいものは重ねる)
- ④ ③の上に②をのせて巻く。
- ⑤ フライパンになたね油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べる。表面に焼き色がついたら、ふたをして、1～2分蒸し焼きにする。ふたを取り、★を加えて煮からめる。半分に切って器に盛る。

生活クラブのレシピサイト

ビオサポーターからのレシピ提案

