

今月のテーマは とうみょう(豆苗) です !!

豆苗は、マメ科エンドウ属の植物です。豆苗は、エンドウ豆を発芽させた新芽野菜で、緑黄色野菜と豆の両方の栄養を併せ持った野菜です。現在、流通している豆苗は、工場で栽培されているものがほとんどですが、本来の豆苗の旬は3~5月頃です。

豆苗の栄養

豆苗には、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**葉酸**、**たんぱく質**などが含まれています。さまざまな栄養成分をバランスよく含んでいます。**葉酸**は、DNAなどの成分である核酸を作る働きを助ける働きや、赤血球の形成や、たんぱく質の生成に必要な栄養素です。細胞が形成される時に必要とされ、細胞分裂が盛んに行われる胎児に欠かせないことから、妊娠を希望する方や妊娠中の方、授乳中の方には、特に積極的に摂取して頂きたい栄養素です。

選び方のポイント

- 葉が濃い緑色のものを選び、黄色っぽいものは避けましょう。
- 茎はしっかりしていて、瑞々しいものが良いでしょう。



保存のポイント

- 根が付いたパックのまま冷蔵庫に保管していると、鮮度は落ちてしまいます。冷蔵庫で保存する場合は、根元を切り、水洗いをして、水を張ったタッパーなどに入れた状態で保存すれば、4、5日も持ちます。タッパーの水は2日に1度交換しましょう。冷凍でも保存可能です。根元を切って、水洗いをしてキッチンペーパーなどで水気を切ったら、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍しましょう。調理の際は、解凍せずに凍ったまま調理できる、スープや炒め物などにすると良いでしょう。

おいしいごはん！ 豆苗たっぷり！！豚キムチ炒め

材料(2人分) 豆苗…1パック 豚肉…150g キムチ…80g
ゴマ油…適量 コチュジャン…小さじ2

- ① 豆苗は4~5cm幅に切り、豚肉は3cm幅に切る。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、キムチとコチュジャンを加えて、全体に馴染むように炒める。
- ③ ②に豆苗を加えて、手早くサッと炒める。
- ④ 器に盛り付け、飾り用の生の豆苗を散らしたら、出来上がり♪



豆苗は生の状態ではポリウムがありますが、炒めることでカサが減るため、たっぷり食べられます！



若干、青臭さのある豆苗ですが、キムチの風味で全く気になりません。赤と緑で、彩りもきれいな一品です。

豆苗 豆知識

根付きのパック詰めで販売されている豆苗は、カットした後にまた水を張った容器に入れておくと再度収穫できるのは御存じだと思います。カットする際のポイントは、根元付近に生えている新芽部分を残してカットすることです！！リースナブルなうえに、1パックで2回収穫できる嬉しい野菜ですね。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード