

# 関西で親しまれる 春を告げるグリーンピース

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

節分も終わり、暦ではもう春ですね。  
今回は、一足早いですが、これからの春に旬を迎える  
グリーンピース・うすいえんどう豆について発信します！

## ■マメ科エンドウ属

同じ豆でも、成長過程や食べられる部位によって名前が変わるそうです。  
「さや」が若く柔らかい時期に早採りしたのが「さやえんどう」、  
その後、少し成長して未熟な状態の実が「グリーンピース」、  
完全に熟したものが、みつ豆や豆大福などに使われる「エンドウ豆」  
(種類が違う豆だと思って食べていました・・・^^;)

## ■春を告げるグリーンピース

一般的に、グリーンピースといえば、缶詰、冷凍というイメージが強いです。  
春から初夏にかけて、野菜売り場に新鮮な生の状態の豆が並びます。  
旬のグリーンピースは甘くて風味が格別だそうです。  
特に関西では春の食材として人気が高く、豆ごはんにするのが定番で、  
その他は卵とじにもされるそうです。  
私も、缶詰や冷凍のグリーンピースはあまり得意ではありませんので、  
旬の豆食べてみたいです。

### ■関西で古くから親しまれてきた

昭和を代表する女優の故・沢村貞子さんはよく豆ごはんをつくったそう。  
57歳から27年間にわたって献立を記した日記には、  
4月から、この豆ごはんが頻繁に登場していたんだとか。  
これは、京都生まれのご主人の好物で、春先に旬のグリーンピースを  
買い込んで、茹でたものを小分けにして冷凍保存。

関西では、生野菜として出回るグリーンピースを

「うすいえんどう」と呼んで、缶詰や冷凍ものと区別されているそうです。

名前の由来は地名。明治時代にアメリカから導入した品種が  
大阪府羽曳野市（はびきの）碓井（うすい）で根付いて広まったとされています。  
グリーンピースと見た目もよく似ていますが、  
品種が違うので、味や食感も違うとされて区別されています。

早くから栽培に取り組んだ和歌山県は、一大産地へと成長し、  
5月4日は、「うすいえんどうの日」とされて、  
県内各地で試食会のイベント等開かれるほどだそうです。

### ■無駄にしないための栄養素

えんどう豆には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。  
特に炭水化物を多く含み、他にはカロテン、ビタミンB1、B2、B6、  
葉酸など多くの栄養素が豊富に含まれており、  
そして、食物繊維の含有量が野菜の中でもトップクラス！  
不溶性食物繊維と水溶性食物繊維とあるなかで、  
腸の働きに関係する不溶性食物繊維の割合が多めと言われています。

ビタミン類などは水に溶け出しやすい性質ですので、  
栄養素も無駄にすることなく食べたいところです。  
スープや豆ごはんにすると、煮汁ごと使えますので無駄にならないですね！

そして、豆を茹でてすぐにお湯を切ると表面がシワシワになるので、  
ゆで汁に入れたままゆっくりと冷ますことがポイントだそうです  
豆ごはんは、新緑を思わせるきれいな緑色も魅力の一つです。

旬な食材は、美味しいだけでなく、栄養価も高いです。

日本には四季という風土がありますので、季節ごとの食材を上手に組み合わせることで、体のバランスを整える、そして日々の食事を楽しむことにつながります。

■ライスアイランドがおすすめする商品

・グレインカット玄米

玄米表面の薄いロウ層を削った玄米です。

白米と同じように炊飯して食べることができます。

クセが少なく食べやすいですので、玄米食が苦手な方にもオススメでき、混ぜごはん、炊き込みごはんにも。

内容量／300g、2kg

・スーパー黒米

こちらも玄米同様に、黒米表面の薄いロウ層を削った玄米です。

少しの量の黒米を白米に混ぜるだけで、ごはんの色が紫色に色づきます。

冷めても美味しいのでお弁当、おにぎりなどのメニューにも。

内容量／300g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！