

そら^{まめ}豆^けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成30年7月発行



そら豆コラム ～ 今がおいしい！旬の食材をご紹介します [夏] ～

■『旬の食材』とは一年で最も適した環境で育てられ、もっとも栄養価が高まる時期に収穫した食材のことです。四季がある日本では、季節によってさまざまな『旬の食材』を楽しむことができます。最近では栽培技術の向上により、多くの食材が一年中店頭に並ぶため旬を感じる事が少なくなりましたが、味よし・栄養よし・価格よしの『旬の食材』で日本のおいしい四季を感じてみてはいかがでしょうか。

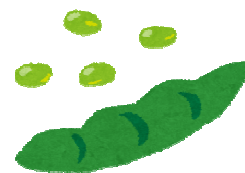
<枝豆>

枝豆の旬は6月～9月頃で、ビールに良くあう夏野菜の代表です。枝豆とは『大豆の未成熟な状態の豆』のことで、完熟すると大豆になります。植物分類学では大豆は豆類、枝豆は野菜類と分けられていますが「畑の肉」と言われる大豆同様、エネルギー・たんぱく質・脂質が多く含まれています。また、ビタミン(B1・B2)やミネラル(カルシウム・カリウム・鉄分)、食物繊維も豊富で、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。最近では大豆だけでなく、茶豆や丹波黒豆の枝豆も一味違った風味が好まれ、人気があるようです。

枝豆は枝付きのまま扱われることが多かったため、「枝つき豆」から『枝豆』として呼ばれるようになったそうです。今では枝からサヤを外した状態で販売されていることがほとんどですが、枝付きの枝豆の方が鮮度が良く日持ちします。緑色が濃くサヤがピンと張り、均等にしっかり豆が入っているものがおいしい枝豆の証拠です。

◆茹でた枝豆100gあたりの栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	鉄
134kcal	11.5g	6.1g	8.9g	490mg	170mg	2.5mg



<とうもろこし>

とうもろこしの旬は7月～8月頃。「米」「小麦」と並んで世界の三大穀物と呼ばれており、世界では年間8億トンのとうもろこしが栽培されています。

とうもろこしの歴史は古く、はっきりとは分かっていません。有力視されているのはメキシコが起源と言う説で、その後アメリカ全土へ広がり、マヤ文明やアステカ文明を支える大切な食料だったとされています。

アメリカ大陸から世界へと広まったのは、探検家のコロンブスがヨーロッパへ持ち帰ったことがきっかけと言われています。日本には1579年にポルトガル人から伝承されたと言われ、当時は南蛮船が運んできたことから『ナンバンキビ』と呼ばれていました。

美味しいとうもろこしを選ぶポイントは、皮つきの場合は緑が濃く、ひげが黒褐色のものが熟しています。ひげの本数は粒の数と一緒に、ひげが多いものほど粒も多いものにあたります。実が先まですき間なく詰まっっていて、粒が丸みをおびて大きさが揃っているものが良品だそうです。とうもろこしは茹でてでもカリウムが減りにくいので、食べ過ぎには注意しましょう。

◆茹でたとうもろこし100gあたりの栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	鉄
99kcal	3.5g	1.7g	18.6g	290mg	100mg	0.8mg

