

特有の食感と
長さを生かして
あらゆる調理法で

さやいんげん

いんげん豆を若いうちに収穫して、さやごと食べるもの。従来から多く出回っているのは「丸さやいんげん」という細長い種類で、最近では、太くて平らな「平さやいんげん」も見られるようになりました。ゆでる、焼く、炒める……あらゆる調理法がおすすめですが、特有のきゅむっとコリコリした食感を生かすために、ほどよい加熱具合にするとベター。長さがあるので、いろいろな切り方を試すのもいいでしょう。ちなみに、実を食べる「金時豆」「虎豆」「白花豆」などもいんげん豆の一種ですが、さやいんげんとは品種が異なります。

下処理は…

端を揃えてへたを5mmほど切り落とします。近年出回っているいんげんは筋のないものも多いですが、もし筋がついている場合は、えんどう豆と同じ要領で両側の筋を取りましょう。

ここがへた



DATA

原産地：中南米が有力
日本に伝来：17世紀頃

見分け方

さやにはりがあり、緑が鮮やかで、先までピンと伸びているもの、太すぎないものが良品です。表面がでこぼこして豆の形がわかるようなものは、固くなっていることが多いので避けましょう。

旬

ハウス栽培などで通年出回っていますが、旬は5〜9月。千葉県、北海道での生産がさかんです。冬の寒い時期は沖縄県産のものが多く出回ります。

