

## スナップエンドウ

収穫 3月から6月

生産量が最も多いのは鹿児島県ですが、徐々に北上し、7月は北海道で収穫のピークになります。



**名前の由来**は英語のsnap bean 「パキンと折れる豆」。スナップエンドウのさやは、水分が多いため折るとパキンという感覚があります。

β-カロテン、ビタミンC、  
ビタミンK、カリウム、カルシウムを豊富に含みます。  
さやごと食べられるので食物繊維もしっかり摂れます。

### 選び方

さやがふっくらとハリがあるものを選びましょう。ハリは実が詰まっている証拠。  
実がしっかり詰まっている方が豆の甘味が楽しめます。

主な栄養素



## えんどう豆の仲間たち



「スナップエンドウ」もえんどう豆の仲間です。

えんどう豆は食べる時期や場所によって名前が変わります。

若いうちにさやごと食べる「**さやえんどう**」または「**絹さや**」、若い未熟な実は「**グリーンピース**」、豆大福などに使われる完熟した実を「**えんどう豆**」といいます。

また、若い茎葉は「**豆苗**」といい、炒めものなど簡単に調理できて栄養豊富な優秀食材です

