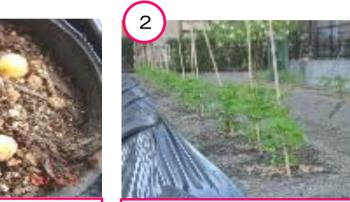






松山市三津浜学校給食共同調理場

えんどう豆~育ちかた~





ちょうちょう 蝶**々のような白い花が咲いたよ。**



さやがふくらんできたよ。

さやから出すと固くなってしまうので、なるべくさや付きを購入しましょ

っ さや付きの場合・・・さやがピンとはり、折れたり、黒ずんだり していないもの

かっぱぁぃ むき実の場合・・・・ 粒がそろっており、緑 色の濃いもの

難度が落ちやすいので、早く使い切るようにしましょう。



ーロメモ



えんどう豆は、長い歴史をもった食べ物で、メソポタミアで生まれ、古代ギ リシャ・ローマ時代から栽培されていたようです。日本には中国を経て、遣唐 使により伝えられたと言われています。若いさやを食べる『さやえんどう』 と、さやの中の豆だけを食べる『実えんどう』があります。





- ひょうめん きぬ に おと きぬ きぬ た まと さやの表面が絹づれに似た音がすることから「絹さや」というこの名前がつきました。
- みじゅく まめ い せいさんりょう かんづめ れいとうしょくひん か グリンピース・・・未熟な豆のことを言い、生産量のほとんどは、缶詰や冷凍食品に 加工されます。
- ☆ えんどう豆・・・大きくなった豆を言い、4月~6月が旬です。



5月の旬の食べ物には、 かつお·そら 豆·えんどう 型·にら·玉ねぎ·新茶、河 内晩柑などがあります。

5月の旬を生かした献立 は、8日の『えんどうご 飯』、13日の『そら豊のか きあげ』です。お楽しみに!

えんどう豆の仲間

がんそう まめ 乾燥豆として『青えんどう』『赤えんどう』があり、青えんどうは、 うぐいすあんや甘納豆の原料に使われます。赤えんどうは、よく『みつ まめ、の中に色どりとして入っています。最近では、豆が大きくなって も、さやも実も食べられる『スナップえんどう』に人気があります。









