



空豆



関東では春から初夏の時期が旬の空豆は、さやが空に向かうように直立することから「空豆」と名付けられたといわれています。また、養蚕の時期に豆が実ること、さやの形が蚕（かいこ）に似ていることから「蚕豆」と表すこともあるそうです。



【空豆の栄養】



空豆には、食物繊維、葉酸、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、亜鉛が豊富に含まれています。疲労回復や健康な肌作り、むくみの解消などにも効果が期待できます。

早めに若取りした空豆は皮がやわらかいので、皮ごと食べることも出来ます。食物繊維がたくさん摂れるので、腸内環境の改善を助けてくれます。

【さやの中の綿は何？】



さやを剥いて気になるのが内側にある「白い綿」。この綿には、周囲の環境条件の変化に弱い未熟な空豆を優しく包み、寒さや乾燥から守る働きがあります。また、葉や根から得た養分を綿に蓄え、空豆の成長に合わせて送り込むといった、一時的な貯蔵庫としての役割も担っているようです。



令和4年5月



アサリ



アサリの旬は地域にもよりますが、繁殖に適した水温(20℃前後)になる春と秋の2回といわれています。繁殖の準備期になると身入りが良くなり、旨味成分が増します。

【旨味はコハク酸！鉄分も豊富】

貝類の旨味成分「コハク酸」がホタテに次いで豊富に含まれているアサリは砂抜きをして、水から調理することでより旨味成分が出て美味しくなります。



また、血液中のヘモグロビンの成分になる鉄や、貝類の中で最も多く含まれるビタミンB12は、鉄欠乏性貧血(動悸・息切れ・疲労感・味覚障害など)や悪性貧血(頭痛・動悸・耳鳴り・めまい・息切れ・悪心・倦怠感など)の予防に効果的です。



【タウリンで元気に！】



アサリに多く含まれる「タウリン」はアミノ酸の一種で、血中コレステロールを抑制して血液をサラサラにする効果や、肝機能が正常に働くのを助ける働きがあります。肝機能が安定していると代謝も良くなるため、疲労回復にも効果があるといわれています。

また、肝臓以外にも膵臓や腎臓の機能を促進してくれる役割もあります。



日々の食事にアサリを使った料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。令和4年5月