



5月 清心保育園
江島・下見

新緑が鮮やかな季節となりました。5月になると緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少くせはありますが、旬のおいしさを給食でも味わってみたいと思っています。今回は旬の食材について紹介したいと思います。



えんどうのファミリー大集合



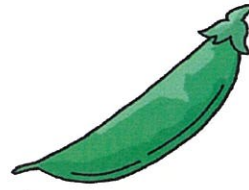
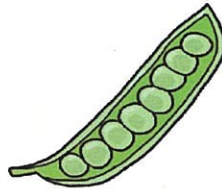
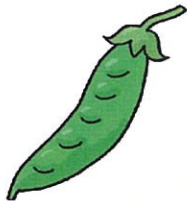
豆苗

さやえんどう

グリーンピース

スナップえんどう

えんどう豆



豆苗は、えんどうを発芽させたもの。

若いさを収穫したもの。

種子（豆）が育ったもの。

肉厚なさやと豆（種子）を食べる品種。

さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

春のおいしさ

グリーンピース



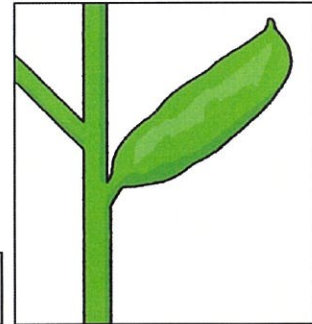
グリーンピースは、実えんどうともいわれていて、実（種子）を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、1年中使うことができ便利ですが、旬に出回るグリーンピースは、おいしく、風味が豊かで鮮やかな色が特長です。煮物、炒め物、豆ごはん、おひたしなどの料理に最適です。



教えて 名前の由来

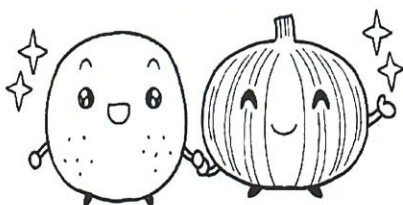


そらまめ



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

新じゃが芋と新玉ねぎ



玉ねぎは通常収穫後に1カ月くらい乾燥させてから出荷しますが、新玉ねぎは品種が違い、掘ってからすぐに出荷するもので、やわらかくて甘味があります。新じゃがいもも掘りたてをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。