



# さやえんどう

「さやえんどう」は、マメ科の植物の「えんどう」の若いさやです。「絹さや」とも呼ばれます。えんどうは中央アジアから中近東地域で生まれ、古代ギリシャ、ローマ時代から栽培されていた歴史がある野菜です。

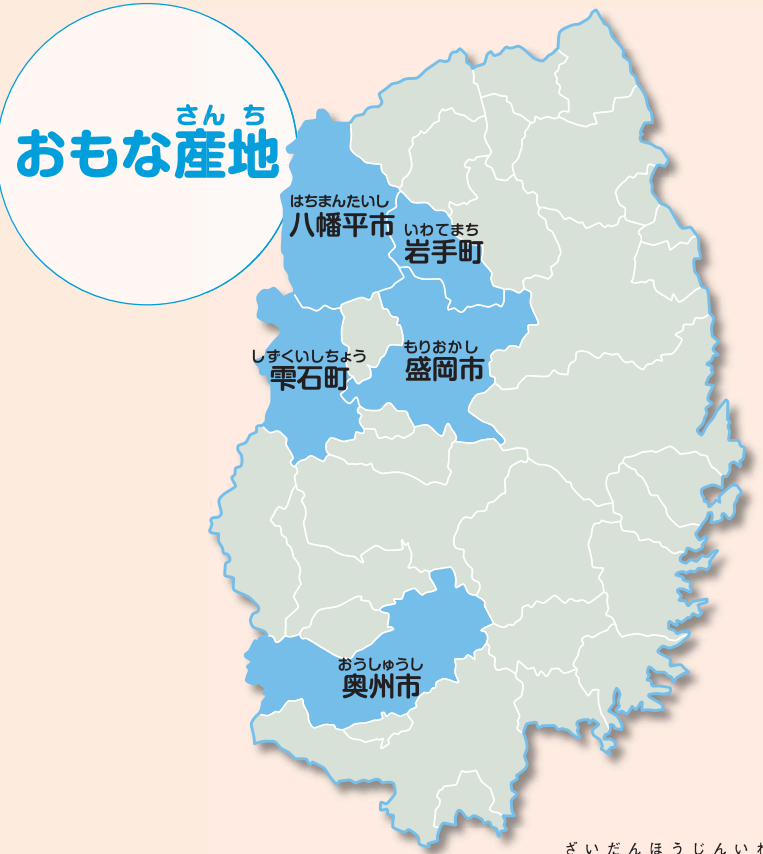
熟した豆を食べるものでしたが、13世紀のフランスで若いさやごと食べるさやえんどうが生まれ、やがてその中の未熟な豆（グリーンピース）を利用する品種も生まれました。えんどうは、遺伝の法則を示した「メンデルの法則」の実験材料として使われたことでも知られています。日本には中国から伝わり、奈良時代から栽培されていましたが、さやえんどうを食べるようになったのは江戸時代からのようです。

しゅっかりょう 出荷量

単位(トン)

1位	栗石町	37
2位	盛岡市	28
3位	八幡平市	26
4位	岩手町	24
5位	奥州市	18

農林水産省 平成18年野菜生産出荷統計



おもな種類

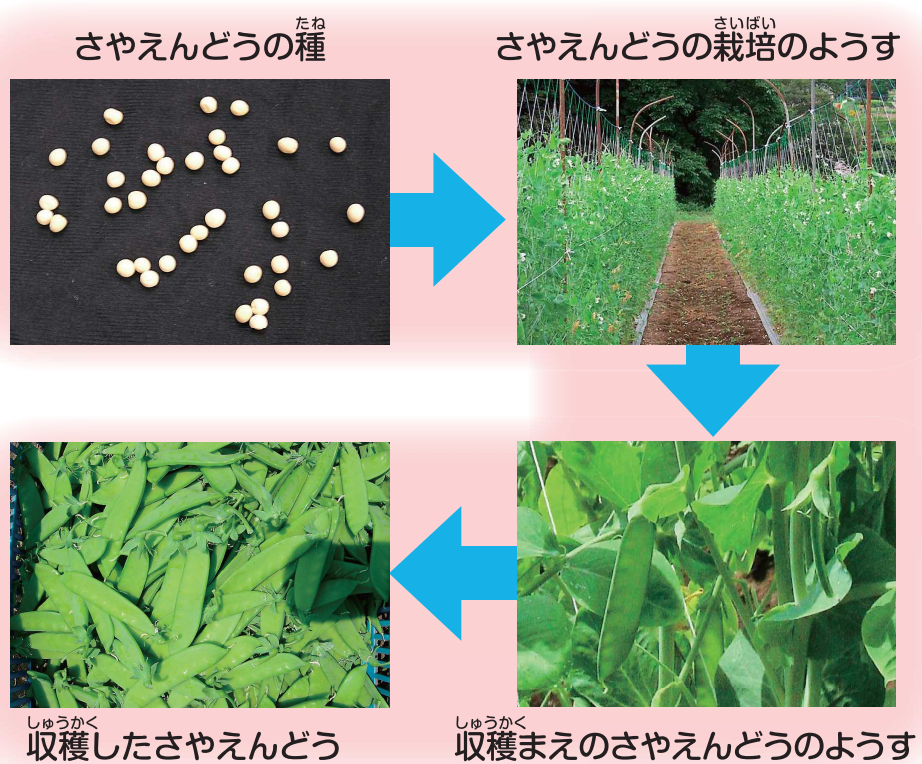
さやえんどう白花

さやえんどう赤花

グリーンピース

そだかた 育ち方

しゅん 旬 6月~7月



## さやえんどうの栄養 (体の調子を整えるはたらき)

緑あざやかなさやえんどうは、ビタミン類が多くふくまれています。鼻やのどの粘膜を強くして、かぜをひきにくくしたり、皮膚をじょうぶにしたりするはたらきのほか、疲れをやわらげるはたらきもあります。



おむに 体を つくる

おむに エネルギーの

おむに 調子を整える