



イタリア野菜を作ろう食べよう

ファジョリーニ・ミスティ(つるなしさやいんげん)

若莢を食べるカラフルなサヤインゲンで、蔓が伸びない品種です。
莢の色が紫色と黄色の2種類が個包装されています。

□品目名 ファジョリーニ・ミスティ(つるなしさやいんげん)
/ トキタ種苗

□品種名 紫 : アメティスタ 黄 : ジャツロ

□トヨタネ農場の作型

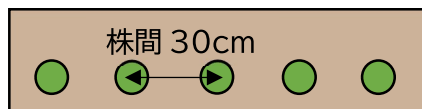
・8/20 播種

9 cmポット 3 粒

・9/1 定植

株間 30cm

つるなしですが
支柱が必要です！



オススメの食べ方

さやいんげんは生で保存していても見た目の変色やしおれは少ないですが、
栄養や味はどんどん落ちてしまいますので、収穫後はすぐに食べるようにしましょう！

【夏のミネラル補給に！さやいんげんのさっぱりマリネ】



《材料》
さやいんげん…10 本
ミニトマト…2 個
玉ねぎ…1/4 個
パプリカ…1/3 個
ドレッシング
すだち…1 個
砂糖…小さじ 1
塩…小さじ 1/2
コンヨウ…少々
オリーブオイル…大さじ 2

- ① トマトは 4 等分、パプリカは 1 cm、
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② インゲンは塩で板ずりし、
2 分蒸した後ヘタを切り、3 cmの長さに切る。
- ② ボウルにすだちを絞り、
その他の材料を入れドレッシングを作る。
- ④③に切った材料を加えて混ぜ合わせる。

☆POINT☆

インゲンマメには疲労回復作用のビタミン B1や、カリウムなどのミネラルが含まれているので、
夏バテ気味の体にはぴったりです！さっぱり食べられるマリネにして、夏を乗り越えましょう！
もう秋ですが…笑 茹でるとビタミンが損失してしまいますので、レンジや蒸し調理がおすすめです。

【お子様の食育に！さやいんげんのしゃぶしゃぶ】



材料や作り方に特に決まりはありません！
お好みのしゃぶしゃぶの具材に、
紫色のさやいんげんを入れてみましょう。

加熱すると
色が変わります！



☆POINT☆

紫色のインゲン豆は、加熱すると濃い緑色に変わってしまいます。
しゃぶしゃぶに使用することで、紫から緑になるまでの
変化を楽しめるので、食育にぜひ使用してもらいたい食材です！