

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 21/Aug/2023/vol.745



秋田のサーベルインゲン Small and slender green bean

何とも華奢で、美しいサーベル種のインゲンが到着しております。長さは11~12cm、その幅は簡単に測って5~8mmほど。曲がりも少なく、姿の美しいインゲンです。小さく細いので柔らかく、筋はほとんどありません。さっとボイルをするだけで、深い緑色が美しく、そのままお皿の上でも行儀よく収まるサイズです。さやいんげんには、免疫力を高めといわれるβ-カロテンが比較的多く含まれています。食物繊維も豊富で、また今の暑い季節には汗で奪われがちな栄養素のカリウムも多く含まれ、夏バテ防止にも良い食材です。疲労回復にも効果抜群のアスパラギン酸も含まれており、暑い季節を乗り越える野菜としても最適の一つです。毎年この時期になりますと、千葉県銚子の極細のインゲンが少なくなりますので、それに代わる意味でもありがたい存在の「秋田のサーベルインゲン」。見た目の可愛いサイズ感ではありますが、夏に必要な元気を授けてくれそうです。