

6月28日（金）

きょうは、“いんげんのソテー”の「さやいんげん」についてのお話です。

「さやいんげん」の原産地^{げんさんち}は、メキシコなどの国がある、アメリカ大陸^{たいりく}の真ん中あたりの中南米^{ちゅうなんべい}です。日本へは、江戸時代^{えどじだい}に隠元^{いんげんぜんし}禅師というお坊さん^{ぼう}によって伝えられたことから、インゲンという名前になったそうです。

「さやいんげん」には、カゼなどの病気を^{よぼう}予防するベータカロテンやビタミンCがたくさん^{ふく}含まれています。さらに、ビタミンB₁という^{つか}疲れを回復^{かいふく}する栄養^{えいよう}もたっぷり^{ふく}含まれていますので、残さず食べるようにしましょう。