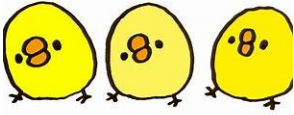


# 献立ひとくちメモ

5月22日(水)



ガルバンゾーのお話です。

ガルバンゾーとは「ひよこ豆」のこ

とです。名前の通り、くちばしのような突起があ  
ってひよこのような形をしています。英語名もひ  
よこを意味する「チック」に丸い豆を指す「ピー」  
を合わせた「チックピー」と言います。ガルバン  
ゾーはスペイン語の名称を英語読みした呼び方  
です。

インドやメキシコではよく食べられており、ス  
ープに入れたり、粉にして揚げ物の衣にしたりと  
用途は様々あります。世界の生産量は約860万  
トンで、そのうちの2/3がインドです。日本で  
も最近健康ブームで見かけるようになりました。  
栗のようなホクホクとした食感から「栗豆」とも  
呼ばれています。