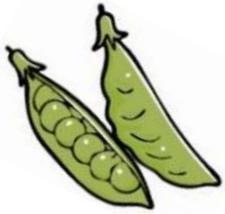


## 献立ひとくちメモ

5月19日(月)



熟す前のえんどう豆がグリーンピース（未熟な豆）です。旬は春から初夏にかけてです。特に国産のグリーンピースは生産が少なく、この時期だけの貴重な食材です。原産地は中央アジアから中近東地域あたりで、古代エジプトやギリシャでも食べられていた記録があり、農作物としては世界最古といわれています。日本には10世紀頃（平安時代）に伝わったとされています。

グリーンピースのビタミンB1含有量（もっている量）は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するので、ご飯との相性はバツグンです！