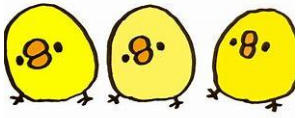


献立ひとくちメモ

5月28日(水)



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。