



・さやいんげんはなの花・実み

・旬しゅん：夏なつ（6月がつ～9月がつ）

・江戸時代えどじだいに中国ちゅうごくの隠元いんげんぜんし禅師ぜんしによって日本にほんに

つたつたえられ、もとはマメたを食たべるものだったのが、現在げんざい

では若いさやわかごと食たべるようになったため「さやいん

げん」とよぶようになった。また、年ねんに何度なんども収しゅうかく穫

できるため「三度豆さんどまめ」ともよぶ。

・よく使つかわれている献立こんだて

とりとり鶏ぐごぼうごもくごはんの具ぐ・五目ぐずしの具等