



・さやえんどうの花・実 はな み

・旬：春から初夏（3月～6月） しゅん はる しよか がつ がつ

・マメ科の植物で若いさやごと全部食べる か しよくぶつ わか ぜんぶ た



ことができる。風でさやどうしがすれる音が、 かぜ おと

絹の布に似ていることから「絹さや」ともいう。 きぬ ぬの に きぬ

・よく使われている献立 つか こんだて

さつき汁、五目ずしの具、煮物等 じる ごもく ぐ にものとう

