

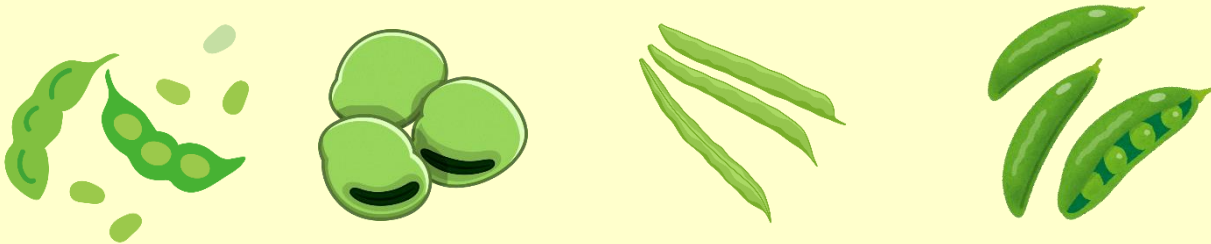


ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

芝崎 寿美子

～そろそろ豆まめ来るか！～



お店は春野菜から、初夏の野菜に移り変わってます。

「地元の豆」も、ずらりと並んでいます。

さやの中の豆がまだ未成熟のうちに、さやごと食べられる
さやいんげん・さやえんどう・モロッコいんげん・ささげと
さやの中の豆を食べる、そろ豆・枝豆・グリーンピース等が
あります。

今回は『スナックえんどう』にスポットをあててみました。

スナックえんどうはアメリカ生まれの新品種です。

アメリカで開発され「スナック」のように手軽に食べられる
ことから、スナックえんどうとも呼ばれています。グリーン
ピースをさやごと食べられるように品質改良されたもので
す。豆が熟すと、通常はさやがかたくなるものですが、

スナップエンドウはやわらかいまま、しかも肉厚で、甘味と風味があり、パリッとした食感が楽しめます。

スナップエンドウを選ぶ場合はさやにふっくらとした張りのあるものが良いと言われています。

お吸い物に入れたり、茹でたり、和え物、天ぷらフライパンで炒めたりと、いろいろなレシピがあります。

～スナップエンドウの茹で方～

茹でる際はスナップエンドウの筋を取り水の量に対して1%ほどの塩を加え沸騰している状態のお湯に投入し、1～2分程度茹でます。

茹で上がったなら色止めのため、すぐに冷水で冷まします。

～スナップエンドウを使ったレシピのご紹介～ (スナップエンドウの柚子胡椒和え)

～材料～

・スナップエンドウ	100～130g位
★オリーブ油	小さじ2
★柚子胡椒	小さじ1/4
★塩	少々

～作り方～

ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、茹でて水を切ったスナックえんどうを半分に裂いて加えて和えるだけです！超かんたん！！

※半分に裂くことによって、より味がしみ込み、からみやすくなります。

実はこのレシピは、母から聞いたレシピです。

ところで、「母」といえば、今月の12日(日)は、母の日です。皆様もお母さんから教わった直伝料理がたっくさんあるんでしょうね。感謝です！
当店では、お母さんへのメッセージが書かれたメッセージボードを設置しております。ぜひ、大好きなお母さんに心のこもったメッセージを書いて、ボードに貼ってください。

ご紹介した豆類はどれも、栄養のバランスが良い緑黄色野菜。風味や歯ごたえ、色や形などそれぞれに個性があり、料理のアクセントにもなります。
また、これらは家庭菜園でもつくりやすいのでチャレンジしてみてください。

今後、野菜苗の種類や量は、出す時期によって日増しに増えています。

お気に入りの野菜をゲットして、家庭菜園を楽しんでみて下さい。

