

みりょく
旬の味緑通信
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
5・6月

実えんどう

- 管内産地／八日市など
- 分類／マメ科エンドウ属
- 原産地／中央アジアから中近東地域
- ここで買えます！
八日市やさい村・安土ええもん屋・上田インショップなど

特徴

彩りの鮮やかさはもちろん、たくさんの栄養素が一粒ごとにぎゅっと含まれています。莢ごと食べられる「スナップエンドウ」も最近増えてきました。昔より甘味や栄養価が増している品目のひとつです。



効能

一般的な緑黄色野菜と同様カロテンやビタミンCなどが豊富です。ビタミンB1やたんぱく質、食物繊維も多く含まれています。



よいもの見分け方

莢全体が鮮やかな緑色で、ふっくらとした丸みとハリがあるものを選びましょう。

長持ちさせるには

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れる場合は1～2日で使い切りましょう。使い切れそうにない場合はじめからむいてあるものを購入の場合すぐにゆでてから冷凍保存することをお勧めします。

食べ方

風味のよい莢付きをお勧めします。購入したらできるだけ早くゆでましょう。なべに水と塩少々を入れたら火にかけ、沸騰したら中火で2～3分ゆでます。急に冷ますとしわがよるので、ゆで汁に水を少しずつ入れながらゆっくり冷ますとよいでしょう。その後は炒め物や煮物など、料理の彩りとしてご活用ください。

味緑のレシピ

中はホクホク、
外はカリッとした食感を
楽しめますよ♪

カリッと 実えんどう餃子

材料(2人分)

- 実えんどう…莢から出したもの60g(莢つきで約240g)
餃子の皮(薄めがお勧め)……………20枚
ウインナー……………適量
チーズ……………適量
ごま油……………適量
塩……………小さじ2
胡椒……………少々

作り方

- 1 たっぶりのお湯に塩を入れてえんどう豆を5分ほどゆでがきます。冷ますときは少しずつ水を入れると皮がシワシワになりにくいです。
- 2 餃子の皮に豆を5個ほど置いて胡椒をふり、春巻きを包む要領で巻きます。お好みでチーズを添えたりウインナーを豆と同じ大きさに切って豆の代わりに入れてもアクセントになりますよ。欲張ると豆が転がってしまうく包めません。
- 3 フライパンを熱し、少し多めのごま油でこんがり焼き色がつくまでしっかり焼きます。
- 4 盛り付けて出来上がり!お好みで醤油やケチャップなどソースを添えて楽しんでください。

