



写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてかーな

旬の味^み緑^{りょく}通信

今月の野菜

インゲン

美味しい時期 6～8月

管内産地 八日市など

分類 マメ科インゲン属

原産 南米原産

ここで買えます！

きてかくな、安士ええもん屋ほか

特徴

年に3度収穫できる産地があることから関西では【さんどまめ】とも呼ばれています。最近ではサヤが平べったく大きめの【モロッコインゲン】などの種類も増えております。

栄養成分

一般的にカリウムやβカロテン、ミネラルが豊富に含まれています。

よいもの見分け方

切り口を見て、茶色くなっているようなものは避けてください。



緑色が鮮やかなものを選びましょう。また、若く細い物が柔らかいとされます。
モロッコインゲンなど平べったいサヤのものは、持ってみてぐったり曲がらずしゃきっとしているものが新鮮。

長持ちさせるには

乾燥しやすいので袋や密閉容器に入れ冷蔵庫野菜室に。

食感が落ちますが冷凍保存も可能です。1分ほど塩茹でしてから冷凍しておくとも長期保存ができます。使用時は流水で解凍か、自然解凍で使えます。

食べ方

サイインゲンは茹でた後の緑の色合い、歯ざわりを活かし、長いまま使ったり細かく刻んだりして使います。

炒め物、素焼き、煮物、肉料理や細長い形まるごと肉巻きなどにも♪

味緑のレシピ

ピリ辛インゲンサラダ

【材料(2人分)】

インゲン…80g

スイートコーン…正味40g

ハム…40g

マヨネーズ…適量

粒マスタード…適量

しょうゆ…数滴

★ハムのかわりに
鶏ササミを使って
もよいでしょう

【手順】

- 1 水を1リットルほど入れた鍋に、塩大さじ1を入れて火にかけます。
- 2 インゲンのヘタをつまんで折ってみて、スジがある場合はめくるようにして両側を取ります。
- 3 1が沸いたら2を入れ、2分茹でます。
- 4 ギャルにあげて冷水で冷やし、色止めします。
- 5 インゲン、ハムをコーン1粒くらいの大きさに切り、コーンは粒を外して食べられる状態にします。(缶詰の場合は水を切ります。)
- 6 5をボウルに入れ味をみながらマヨネーズ、マスタードを和えます。最後にしょうゆを数滴加えてできあがり。

