

今月の食材

スナップエンドウ

美味しい時期 4・5月
管内産地 近江八幡ほか
分類 マメ科エンドウ属
原産地 中央アジア付近原産
 (スナップエンドウはアメリカで改良されたものが日本に導入された)

ここで買えます!

さてかへな
 上田インショップ
 八日市やさい村 ほか

特徴

サヤエンドウ(キヌサヤ)の仲間。サヤと実(豆)の両方を食べられます。サヤは肉厚で歯ごたえがあり、実は甘め。スナップエンドウともよばれます。

効能

豆の部分はカロテンやビタミンCが豊富。豆の部分はビタミンB1や必須アミノ酸のリジンも多く含みます。

よいもの見分け方

豆の数が多く、豆の凹凸が少ないものがよいとされます。ヒゲが白っぽく、ピンとしているものが新鮮です。

長持ちさせるには

乾燥に弱いです。ポリ袋に入れて冷蔵庫に。また、長期保存したいときは短時間茹でて冷蔵あるいは冷凍保存しましょう。

食べ方

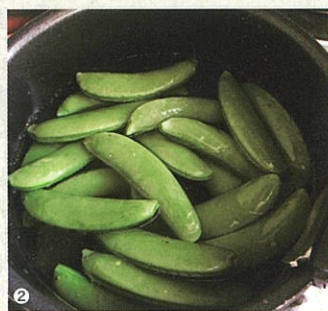
通常は下茹で処理をしてから使います(処理方法: レシピ参照)。短時間加熱の場合はシャキシャキの歯ごたえを楽しめます。天ぷらの場合は茹でずに使えます。

味^み緑^{りよく}のレシピ

シャキシャキ! スナップエンドウの漬物

～食感と甘みを堪能♪好きな味のお漬物を作ってみましょう♪～

下茹で処理



材料

スナップエンドウ 100g
 塩 適量(下茹で用)

漬け液

好きなドレッシング 大さじ3
 または 塩 大さじ1/2
 または 浅漬けの素 適量など
 お好みに タカの爪、こしょう 少々

下茹で処理

- ① スナップエンドウはスジとヘタをていねいに取り除きます。
- ② 塩を少し入れたお湯で30秒弱茹でます。(色が鮮やかになるくらいでOK)。
- ③ ②をざるに上げ、冷水でしめます。

作り方

- ① ポリ袋やタッパーに漬け液と下茹でしたスナップエンドウを入れて混ぜる。お皿や落し蓋で重しをすれば漬かりやすくなります。
- ② 冷蔵庫に入れ30分～半日まち、味をみてほどよい味に漬ければ完成です。

作り方



HIMENO'S MEMO

- ☆塩で漬ける場合、しょっぱくなりやすいので適宜塩をふるい落としてください。
- ☆お召し上がりになる際、サヤから漬け液がジュワッとでてくる場合があるのでお気をつけください。
- ☆ドレッシングはオリーブオイル大さじ2、ワインビネガーまたは、らっきょ酢大さじ1、塩小さじ1を混ぜてもできます。

