



しゅん み りよく つう しん
旬の味緑通信

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〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

美味しい時期: 4~6月
管内産地: 近江八幡 ほか
分類: マメ科エンドウ属
原産: ヨーロッパ原産
ここで買えます!: きてか〜な ほか



今月の野菜

キヌサヤ



特徴

完全に若いさやの状態、さやごと食べられる位で収穫するエンドウ豆です。

栄養成分

さや部分のカロテンを沢山摂取できます。カリウム、ビタミンB、Cをはじめ、ミネラルを豊富に含んでいます

長持ちさせるには

乾燥しないようにビニールかポリの袋などに入れ、野菜庫に入れておきます。

冷凍もできます。さっと塩茹でした物を小分けして冷凍します。よく水気をきり、広げて冷凍し、凍ってから密封袋などに入れます。

食べ方

大きい物にはスジがあるので取ってからさっと茹でて、おひたし、和え物などにして歯ざわりを楽しめます。炒め物や揚げ物に使う際は下茹で不要です。火の通りが早いので調理の最後の方で加えると良いでしょう。

よいもの見分け方

緑色が鮮やかで、しっかりとした物を選びます。ぐにやぐにや曲がるものは鮮度が落ちています。切り口が茶色くしぼんでしまっている物は時間が経っているので避けましょう。



キヌサヤと黒あわび茸のマヨポン炒め

材料(2人分)

- キヌサヤ…100g
- 黒あわび茸…100g
- カニカマ…6本
- ニンクチューブ…1cm位
(あるいはにんにく1片)
- ごま油…大さじ1
- 塩コショウ…少々
- 料理酒…大さじ1
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★ポン酢…大さじ1

手順

- ① キヌサヤのスジを取り、洗って水気を切ります。
- ② 黒あわび茸はキヌサヤと同じ大きさにあわせませす。
- ③ カニカマは適当に手でさきます。
- ④ フライパンに油をしいて熱し、ニンクを焦がさないよう炒めて香りを出します。
- ⑤ 黒あわび茸とキヌサヤ、料理酒を入れて強火で炒めます。
- ⑥ キヌサヤがしんなりしたら★の調味料を加えて強火で混ぜます。
- ⑦ 火を止め、カニカマを加えて塩コショウで味を整えてできあがり。



◆生ニンクを使う際は、④で香りを出してから一旦取り出し、⑦で加えてください。

