



美味しい時期 3月~6月 産地 竜王・八日市など 分類 マメ科エンドウ属

今月の食材 スナップエンドウ

特徴

アメリカ原産のエンドウで、肉厚な“さや”は甘味を持っています。その性質から、未熟な“さや”を中の豆ごと食べる人が多いです。食感がスナックを食べるイメージに近いことから「スナックエンドウ」とも呼ばれたりします。

栄養成分

ビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。β-カロテンも多く含まれているので抗酸化作用も期待できます。

食べ方

硬い筋の部分を取り除いてから下茹でして様々な料理に使えます。マヨネーズをつけてスナック感覚で味わう以外に、炒め物やパスタ、味噌汁に入れると色と食感にアクセントがつけます。



きてかへな・
安土ええもん屋など
で買えます!



よいもの見分け方

“さや”にふっくらと張りのあるものを選びます。豆が育ちすぎてぼんぼんに膨らんでいるものは“さや”が硬くなっている場合があるので避けましょう。

長持ちさせるには

スナップエンドウはあまり保存がきかない野菜です。2~3日で食べきるならポリ袋などに入れて空気をなるべく抜き、冷蔵庫に入れましょう。冷凍保存ができるので、筋を取った後、硬めに塩茹でし、水にさらさず自然に粗熱を取ってから冷凍してください。



Recipe 1

スナップエンドウと卵のマヨネーズソテー

【材料(2人分)】
スナップエンドウ…7本 ハム…2枚
卵…2個 マヨネーズ…大さじ2

つくりかた

1. スナップエンドウの筋を取り、耐熱ボウルに入れて水をひたひたまで入れてふんわりラップを掛けて電子レンジで600W5分ほど加熱します。
2. 加熱している間にハムを1cm幅に切ります。
3. 中火に熱したフライパンにマヨネーズ、ハム、水気を取って半分に切った1を入れ、炒めます。
4. 全体にマヨネーズがなじんだら溶き卵を入れて全体に絡むように炒めて完成です。

Recipe 2

スナップエンドウの白だし浅漬け

【材料(2人分)】
スナップエンドウ…8本 ★白だし…100cc
★酒…大さじ1 ★塩…適量

つくりかた

1. スナップエンドウの筋を取り、沸騰したお湯で1分30秒ほど塩茹でします。
2. ★の材料を鍋で煮切り、アルコールを飛ばしてください。(味は飲めるけど少し濃い位で)
3. ゆで上がったスナップエンドウの水を切り、2の浸し地に30分ほど漬けて完成。
※お好みで柚子胡椒を溶かしてもgood。加える場合は白だしの量を減らしてください。

