

都市生活 ビオサポ便り Vol.38 2018.4

4月に新生活をスタートされた方もそろそろ落ち着くころでしょうか。栄養たっぷりの旬の野菜を食べて体調を整え、みずみずしい新緑の季節を楽しみましょう！

さて、今回は、この季節に旬を迎える、スナップエンドウを取り上げます。スナップエンドウは、グリーンピースをサヤごと食べられるように改良された品種で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みをいっしょに味わうことができます。日本には1970年代にアメリカから導入されましたが、今やすっかり春の顔となっています。



スナップエンドウの栄養は、たんぱく質とでんぷんが主成分。βカロテン、ビタミンB1・B2・C…等のビタミン類、カリウム、食物繊維も豊富に含まれます。また、体の成長や修復にかかわる必須脂肪酸のリジンを含み、集中力を高めたり、カルシウムの吸収を促進したりする効果もあります。

少し筋が太めなのでヘタをポキッと折って両側の筋を取り、沸騰したお湯1～1.5Lに小さじ1程度の塩を加えて、シャキシャキ感を楽しめる程度にゆでるのがおすすめです。ゆであがったらすぐに冷水につけて冷ますと、色鮮やかに仕上がります。ゆでたスナップエンドウのカーブした部分に爪を入れ、そこから開くと中に入っている豆も半分くらいに分かれてくれるので、サラダなどにもピッタリですね。



旬の野菜のレシピ

■えのきとスナップエンドウの炒めナムル

～生活クラブレシピ大事典より～

<材料(4人分)>

えのきだけ…1袋(200g)

スナップエンドウ…1袋(150g)

ごま油…大さじ1

にんにく(みじん切り)…1片分

料理酒…大さじ1

A {真塩…小さじ1/2

ごま油…小さじ1}

ブラックペッパー(あらびき)…適量



生活クラブレシピ大事典は
こちらからアクセスできます。 ↑

<作り方>

①えのきだけは石づきを除いて、半分に切る。スナップエンドウは両筋を除き、斜め半分に切る。

②フライパンにごま油を熱し、にんにく、スナップエンドウの順に炒めて料理酒をふり、ふたをして1分加熱する。

③②にえのきだけを加えて炒め合わせ、火を止めてAで調味する。器に盛り、ブラックペッパーをふる。



バイオサポーターからのレシピ提案