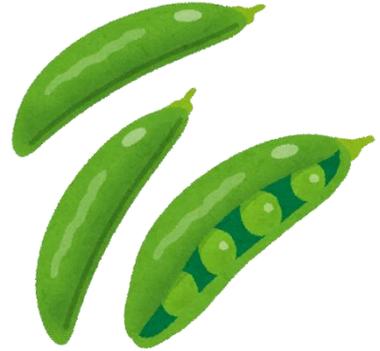


自粛生活でなかなか外に出ることができませんが、届いた野菜は季節を運んでくれますね。すくすくと育った姿を見ると頼もしい限りです！

今回は今が旬のスナップエンドウをご紹介します。茹でるとピカピカのグリーンになり、みずみずしく丸々したスナップエンドウは食卓を明るくしてくれます。



スナップエンドウはアメリカ生まれのさやえんどう。スナップとは「パキンと折れる」という意味だそうで、確かにみずみずしいので、はじけるようにポキッと折れますね。一般的なさやえんどうは、中の豆が成長するとさやが固くなりますが、このスナップエンドウは品種改良され豆もさやも美味しく食べることができるのが魅力です。

ところで、「さやえんどう」と「えんどう豆」の違い…ご存知ですか？ さやが若い状態で収穫しそのまま食べる「さやえんどう」、未成熟な豆を食べるのが「実えんどう(グリーンピース)」、そして成熟した豆を食べるのが「えんどう豆」です。さやえんどうと実えんどうは野菜、えんどう豆は豆類に分類されています。

スナップエンドウには、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、そしてビタミンを生成するために重要なベータカロテン、カリウムやカルシウム、食物繊維などが含まれます。豆部分も食べますのでたんぱく質も摂取することができます。栄養バランスのとれた野菜だと言えます。一度に食べきれない場合はさっと茹でて、しっかり水気を切り、冷凍保存も可能です。

旬の野菜のレシピ

スナップエンドウのペペロンチーノ (2人分)

<材料>

- ・スナップエンドウ…200g
- ・国産唐辛子…1本
- ・にんにく（薄切り）…1/2片
- ・真塩…少々
- ・ギリシャ産オリーブオイル…小さじ2



<作り方>

- ① スナップエンドウは筋をとり、真塩（分量外）を加えた熱湯で約1分茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく、小口切りにし種を取った唐辛子を入れて中火にかける。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら水を少しずつ加えながら混ぜ、白濁してとろりとしたらスナップエンドウを加えて強火で炒め合わせ、真塩で味をととのえる。

～ お手軽ディップ ～

- ・ゴルゴンゾーラソース（絶品！！）
- ・マヨネーズ＋味噌＋粒マスタード
- ・マヨネーズ＋醤油＋みりん
＋おろしにんにく＋豆板醤



ビオサポーターからのレシピ提案