

渥美半島 大地と海の恵み 1

農政課 ☎23-3517

今月号から、毎月テーマを変え、渥美半島の農林水産業の魅力をお伝えします。今回は野菜。旬の春まめ3種類を使った大人向けレシピです。ヘルシーで、サラダ感覚で食べられるおから和えを、ぜひお試しください。

◆えんどうの効能について

えんどうは、カロテンやビタミンCを豊富に含む緑黄色野菜で、豆の部分にはビタミンB1やたんぱく質、必須アミノ酸のリジンなどが含まれています。リジンは体の成長や修復にかかわる成分で集中力を高めたり、カルシウムの吸収を促進したりする効果もあります。また、食物繊維も豊富で整腸効果があります。

【春まめのおから和え】

【材料(6人分)】スナップエンドウ、さとうエンドウ、絹さやエンドウ 各10本、乾燥長ひじき 10g、ニンジン 1/3本、紫玉ねぎ 1/4コ、おから 100g、オリーブオイル 大さじ1、ニンニク 1片、赤唐辛子 1本
 ☆(ポン酢大さじ1/2、オリーブオイル大さじ1)(塩小さじ1/2、コショウ少々)
 レシピ作成者 ベジエール渥美 吉川陽子

①ひじきは水で洗い、たっぷりの水で戻し、さつと湯通しする。玉ねぎはスライサーでスライスし水にさらし水気を絞る。ニンジンは細切り、ニンニクはみじん切り、赤唐辛子はへたと種を

取り除き小口切りにする。

②スナップエンドウ、さとうエンドウ、絹さやエンドウは筋を取り、塩を加えた熱湯でスナップエンドウ↓ニンジン↓さとうエンドウ↓絹さやエンドウの順にさつとゆでる。

③フライパンを熱してオリーブオイルをひきニンニクを入れ弱火で炒める。赤唐辛子とおからを加えてパラパラになるまで中火で炒め、火を止め☆の調味料を加えてよく混ぜる。

④①、②の野菜を③のおからで和える。

※お子さんには、赤唐辛子を抜きマヨネーズをいれると食べやすく、ハムやツナを加えてもおいしく食べられます。

◆豆のゆで時間

スナップエンドウ 1分半 / 絹さやエンドウ 1分
 加熱し過ぎるとビタミンCが壊れるので、さつとゆでて食べましょう。また、油と一緒に調理するとカロテンを効率よく吸収できます。

◆さとうエンドウとは

絹さやエンドウを品種改良したものです。絹さやに比べ、さやが厚めでふくらみがあり豆も少し大きめです。柔らかく甘みがあり、シャキッとした食感です。



今月の花

4月の渥美半島の花と鉢花

カーネーション (花 / 出荷時期: 10月~6月)

花ことば
母への愛、生きた愛情

カラーバリエーションが豊富で、県内1位の生産量約600万本出荷されています。



アジサイ (鉢花 / 出荷時期: 3月~5月)

鉢花ことば
移り気、冷淡

梅雨の季節に華やかさを添える花。県内1位の生産量約160万鉢出荷されています。

