

FF通信 No.125 旬の食材 スナップエンドウ

5月

本情報は2023年
4月末のものです

春先から初夏にかけて旬の『スナップエンドウ』エンドウ豆の一種で“グリーンピース”の改良品種として誕生しました！“きぬさや”も同じ仲間です。シャキッとした食感とほんのり豆の甘味があり、野菜と豆の両方の特徴を併せ持つ栄養価の高い緑黄食野菜です。鮮やかな緑色が料理に彩りを添えてくれます。

選び方

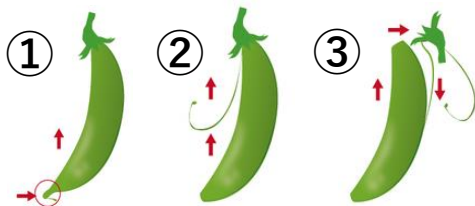
- ・全体にきれいな緑色
- ・さやがふっくらと肉厚なもの
- ・ガクがピンとしている



保存方法

- ・乾燥に弱いので、ポリ袋に入れ野菜室で保存。
- ・日持ちしない為、2日位で早めに食べましょう。

スナップエンドウの筋の取り方



シャキシャキ感を損なわないよう、茹で過ぎない！

沸騰した湯で
(塩茹で約1~2分)



主な栄養素

βカロテン

- ・目や皮膚の健康を保つ
- ・免疫力を高める

ビタミンB1

- ・糖質をエネルギーに変える
- ・疲労回復を助ける

たんぱく質

- ・筋肉や皮膚、臓器、髪の毛等、細胞組織の成分となる
- ・ホルモンや免疫機能に関係する物質になる

ビタミンC

- ・皮膚を健康に保つ
- ・鉄の吸収を助ける

食物繊維

- ・便通をスムーズにする
- ・血糖の上昇を緩やかにする

こどもの日の祝い方

地域性もありますが鯉のぼりを飾る、五月人形を飾る、柏餅を食べる、ちまきを食べる、菖蒲湯に入るなどの風習があります。端午の節句に柏餅を食べるようになったのは、柏の葉は古代より神様へのお供物を盛る神聖な器とされていた事、柏の木は冬を越えて新芽が出るまで古い葉が落ちないことから『家系が途切れない=子孫繁栄の縁起物』として江戸時代から柏餅が食されるようになったとされています。ちなみに柏の葉で団子を包むのは、香りづけや抗菌、保湿作用の目的でもあり、葉は桜餅のように食べられませんのでご注意ください！

今月のレシピ ♪ スナップエンドウ ♪

スナップエンドウと ウインナーのガーリック炒め



栄養価(1人分)
エネルギー: 157kcal
塩分相当量: 1.1g



オリーブオイルを増量し赤唐辛子の辛味を加えてパスタに絡めればペペロンチーノに変身!

✿ 材料 (2人分)

- ・スナップエンドウ 100g
- ・玉ねぎ 4分の1個
- ・粗びきウインナー 3本
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ☆ コンソメ 小さじ2分の1
- ☆ 塩・こしょう 少々

🌿 作り方

- ① スナップエンドウは筋を取り、さっと塩茹でする。
- ② 玉ねぎは幅5mm位にスライスし、にんにくはみじん切り、ウインナーは幅1.5cm位の斜めにカットする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加え、香りが出たら、②を加え炒める。
- ④ 火が通ったら、①のスナップエンドウを加え軽く炒め、☆の調味料を加え、味を調える。
- ⑤ 火を止めて、器に盛りつける。



スナップエンドウの ポタージュスープ



栄養価(1人分)
エネルギー: 134kcal
塩分相当量: 1.2g



✿ 材料 (2人分)

- ・スナップエンドウ 80g
- ・じゃが芋 小1個
- ・玉ねぎ 4分の1個
- ・バター 大さじ1
- ◎ 水 300ml
- ◎ コンソメ 小さじ2
- ☆ 牛乳 150ml
- ☆ 塩・こしょう 少々

🌿 作り方

- ① スナップエンドウは筋を取る。
 - ② じゃが芋は1口大、玉ねぎはざく切りにする。
 - ③ 鍋に火をかけ、バターを溶かし、①、②、◎を加え、軟らかくなるまで茹でする。
 - ④ ③と☆をミキサーかブレンダーで攪拌し* 再び鍋に戻して温め、器に盛りつける。
- * ミキサーが無い場合には、食材は潰さずにそのままの形でミルクスープとしてお召し上がりください。

温めても、冷蔵庫で冷やしても美味しい♡

