

★★★旬直★★



わくわくレシピ★★



キヌサヤエンドウとニンジンのきんぴら

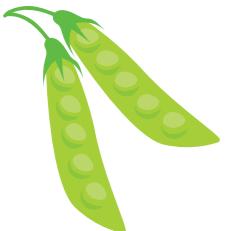
教えて山口先生
(旬直素材の栄養素)

材料(2~3人分)

キヌサヤエンドウ	150g
ニンジン	1/3本(約80g)
ごま油	小さじ2
A しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
和風だし	小さじ1

仕上げ用

ごま 適量



作り方

- 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を入れて筋を取ったキヌサヤエンドウを30秒ほどさっとゆでる。すぐにザルに上げて氷水で冷やし、全体的に冷えたら水気を切る。
- キヌサヤエンドウとニンジンを千切りにする。
- 熱したフライパンにごま油をひき、②のニンジンを入れて軽く炒める。
- ③にAの調味料を全て入れてさらに炒める。
- Aの調味料が全体になじんだら、②のキヌサヤエンドウを入れ、全体的に味をなじませたら火を止める。
- 仕上げ用のごまを加えて混ぜ合わせたら、皿に盛りつけて完成。



キヌサヤエンドウは、エンドウ豆の若いさやを野菜として利用するもので、緑黄色野菜の一つです。抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれ、加熱に時間がかかるないキヌサヤエンドウは熱に弱いビタミンCも効果的に取れます。



旬直
クッキング!

伊豆太陽地区
今回の旬直素材は:

伊豆太陽地区管内での栽培の始まりは明治初期頃です。昭和24年から、海に面した温暖な気候を生かして東伊豆町、河津町、下田市などを中心に栽培が拡大して本格化。現在まで栽培技術が伝承されています。同地区きぬさや部会は、生産者29人で約2ヘクタール栽培し、県内生産量のほぼ全てを占めています。同部会では「伊豆きぬさやえんどう」の名称で出荷。「しづおか食セレクション」に認定され、緑が濃く肉厚でシャキシャキとした歯応えが魅力です。「伊豆きぬさやえんどう栽培指針」により栽培技術の統一を図り、高品質・安定生産につなげています。選別作業も手作業で丁寧に行うことでも高品質・高単価を実現。東京の卸売市場を中心に出荷し高級ホテルや料亭で長く愛用されると共に、地元ホテルや旅館でも利用され、伊豆の味覚として喜ばれています。

4月頃まで、当JA直営所「稻取漁港直売所」で販売しています。最高品質の「伊豆きぬさやえんどう」をぜひ味わってください。



ココで買えます!
稻取漁港直売所
こらっしゃ

所在地 東伊豆町稻取3352
電話 0557-95-2023
営業時間 8:30~15:00
定休日 第2火曜日、12月31日

