



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
- 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

- 1 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。
- 2 キヌサヤエンドウとニンジンを千切りにする。
- 3 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。
- 4 3にAの調味料を全て入れてさらに炒める。
- 5 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。
- 6 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。



JA静岡厚生連管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里さん

キヌサヤエンドウは、エンドウ豆の若いさ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、加熱に時間がかから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
クッキングー!

今回の旬直素材は…

伊豆太陽地区

伊豆きぬさやえんどう

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。「しず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きます。選別作業も手作業で丁寧に行うことで高品質・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、伊豆の味覚として喜ばれています。

4月頃まで、当JA直売所「稲取漁港直売所」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。



ここで買えます!
稲取漁港直売所
こらっしえ

所在地 東伊豆町稲取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