

旬の野菜をおいしく食べよう！

空を向いて実る豆



空豆を食べよう。

莢が空に向かって着くことから“空豆”と言う名前がつけました。空豆は旬と鮮度が命で「空豆三日」という言葉があります。本当においしいのは収穫されてから3日間と言う意味ですので、時期を逃さずおいしさと香りを楽しみましょう。

空豆のリゾット



選び方

ハリと艶があるものを選びましょう。皮をむくと鮮度が一気に落ちるので、できるだけ莢付きを買きましょう。

米	1カップ
玉ねぎ	1/8個
空豆	さやで8本くらい
水	3カップ
ブイヨンキューブ	1/2個
無塩バター	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
生クリーム	大さじ1/2
パルメザンチーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 空豆はさやからはずし、塩ゆでして皮をむく。
3. 鍋にバターを入れて火にかけ、1を入れて玉ねぎが透き通るまで炒める。
4. 3に米を入れ、米が透き通るまで炒め、白ワイン、水、ブイヨンキューブを入れ、鍋がフツフツと軽く沸いている状態で12分目安で煮る。（時々鍋をゆするようしましょう）
5. 4に2を入れてサッと混ぜ、生クリーム、パルメザンチーズを入れて混ぜ、塩、粗びき黒こしょうで味を調える。
6. 器に5を盛りつける。