

旬の野菜をおいしく食べよう！

甘くて美味しい豌豆3兄弟

えんどう

豌豆

を食べよう。

スナックえんどう

アメリカからやってきた品種。莢が柔らかいのでさやごと食べられる。スナックえんどうとも呼ばれていたが、現在はスナックえんどうで統一されている。

グリーンピース

豌豆の未熟果。缶詰や冷凍品が通年流通しているが、旬のものは香りが高く風味がよい。

絹さや

さやが上質で絹織物のように柔らかい豆。

若くて柔らかい莢をたべると、この季節、香りがよい。さやも味も最高です。丸々と太った豆の部分を食べるのがグリーンピース、柔らかい莢の部分を食べるのがスナックえんどう。それぞれ食べる部分も名前も違います。

グリーンピースご飯を作ろう

すがすがしい青色。爽やかな香り。プチンとはじける甘くて優しい味わい！フレッシュなグリーンピースで料理を作ってみませんか？今回はグリーンピースご飯をご紹介します。

材料（4人分）

きやつきグリーンピース	400g
米	2合
昆布（5cm角）	1枚
酒	大きじ1
塩	小さじ1



作り方

- 1.米は炊く30分前にといで、ザルにあげておく。
グリーンピースは莢から取り出し、サッと洗う。
- 2.炊飯器に、米と昆布を入れて水を2合の目盛りまで入れ、グリーンピース、酒、塩を入れて炊く。
- 3.炊きあがったら昆布を取り出し、盛りつける。

スタイリスト/小菅聖子