

2013.卯月

旬の野菜をおいしく食べよう！

シャキシャキとした歯ざわりが魅力

さやいんげん

莢隠元を食べよう。

種をまいてからの収穫が早く、1年に3回採れるので、関西では**3度豆**とも呼ばれています。原産地は中央アメリカからメキシコ。豆ではなく、若い莢を好んだイタリア人によって欧州に広がりしました。日本へは、江戸時代に明（中国）から隠元禅師が持ち帰り、この名がついたと言われています。



莢隠元の豚肉巻き焼き、ねぎソース



材料（4人分）&作り方

- ①莢隠元（300g）はヘタを切り、塩で板ずりし、色よくゆでる。
- ②ボウルに砂糖（大きじ1）、酢（大きじ1）を入れて砂糖が完全に溶けるまで混ぜ、しょうゆ（大きじ1）、豆板醤（小さじ1）を入れて混ぜ、ごま油（大きじ1/2）を入れて混ぜずに、ねぎのみじん切り（10g）、しょうがのみじん切り（15g）をごま油の上のにのせる。
- ③豚ばら薄切り肉（16枚）を広げ①をそれぞれのにのせて巻く。
- ④熱したフライパンにサラダ油（大きじ1）を入れ、③の巻き終わりをしたにして豚肉に火が通るまで焼く。
- ⑤器に④を盛りつけ、②をかける。



feast