

# 今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「スナップエンドウ」～



さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです。アメリカで作られた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならずにかわいらしいので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。

手軽さと美味しさから、サラダや炒め物などが人気です。β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど栄養バランスの良い野菜で、さやごと食べることによって食物繊維もしっかり取ることができます。

## 「スナップエンドウとトマトのサラダ」

＜材料（4人前）＞

トマト1個、スナップエンドウ8～10本  
レモン、オリーブオイル、塩コショウ

＜作り方＞

- ① スナップエンドウのヘタと筋を取り熱湯でゆでる。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ レモン汁、オリーブオイルを混ぜ、①②を入れる。好みに塩コショウをふる。



## 「スナップエンドウ蒸し炒め」

＜材料（4人前）＞

スナップエンドウ20本、人参1本、豚肉、  
オリーブオイル、塩コショウ、酒

＜作り方＞

- ① スナップエンドウのヘタと筋を取っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉、スナップエンドウに油がまんべんなく回るようにする。
- ③ 薄切りした人参と酒を入れ、塩コショウを振り、水を入れて蓋をして1分、再びかき混ぜて蓋をして1分蒸す。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議（事務局：高山市農務課）