

今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「モロッコインゲン」～



正式な名前は「^{ひらさや}平莢インゲン」です。原産地は中央アメリカで、日本には明治初期から本格的に栽培されるようになりました。現在高山市では、21戸の農家が約50aで栽培に取り組んでおり、主に関西・中部方面へ出荷されています。緑黄色野菜でカルシウムを有効的に摂取できる野菜です。さっと下ゆでするか、生から炒める場合はじっくり火をしてください。

「マヨゴマソース和え」

〈材料〉

モロッコインゲン、白ごま、めんつゆ、マヨネーズ、砂糖

〈作り方〉

- ① モロッコインゲンはヘタを取り熱湯で約30秒、さっと茹でてザルに上げる。
- ② 白ごまと調味料をよく混ぜソースを作り、モロッコインゲンにかけたら完成。



「ショウガじょうゆ和え」

〈材料〉

モロッコインゲン、ショウガ、しょうゆ

〈作り方〉

- ① モロッコインゲンはヘタを取り、幅1cmの斜め切にする。
- ② 熱湯にモロッコインゲンを入れて、1～2分茹でてザルに上げる。
- ③ おろしショウガをのせ、しょうゆをかける。



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