

旬の食材「さやえんどう」

「絹さや」とも呼ばれます。彩りとして使うことが多いため脇役のイメージが強い野菜ですが、その栄養価は高く、β-カロテン、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。豆の部分に含まれる必須アミノ酸のリジンには、成長を助け、集中力を高める働きがあります。

さやえんどうのペペロンチーノ風

【材料】2人分

さやえんどう50g
茹でタコ100g
ニンニク1片
赤唐辛子1/2本
オリーブオイル大さじ2
塩、胡椒少々



1. さやえんどうはヘタと筋を取る。塩少々を加えた熱湯でさっと茹でてザルにあける。
2. タコは2〜3ミリのそぎ切りにする。ニンニクは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。うっすらと焦げ目がつくまで炒めたら一旦取り出す。
4. 3のフライパンに赤唐辛子とタコを加えて炒め、全体に油が回ったらさやえんどうとニンニクを加える。塩、胡椒で調味する。

さやえんどうのチヂミ

【材料】2人分（直径24cm 1枚分）

さやえんどう50g
豚バラ肉150g
ニラ1/2把
玉ねぎ1/2個
パプリカ1/4個
胡麻油
生地：小麦粉60g、片栗粉30g、卵1個
鶏ガラスープの素小さじ1、水80ml
タレ：砂糖大さじ1弱、醤油大さじ3
酢大さじ1と1/2、すり胡麻小さじ2



1. さやえんどうはヘタと筋を取る。豚バラ肉は一口大に切る。玉ねぎ、パプリカは薄切り、ニラは4cm長さに切る。タレは合わせておく。
2. 大きめのボウルに生地の材料を混ぜ合わせる。野菜類を入れて全体を絡ませる。
3. フライパンを熱し、胡麻油大さじ1を入れて豚肉を炒める。火が通ったら塩、胡椒し、2のボウルにあけてよく混ぜ合わせる。
4. 3のフライパンに胡麻油大さじ4を入れ、3を流し入れる。均等に平にして、焼き色がついたら裏返す。胡麻油大さじ1を鍋肌からかけまわし、裏面も焼く。食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、糸唐辛子を飾り、タレをかけていただく。