

さやえんどう



保存

乾燥に弱い

ポリ袋に入れ冷蔵庫で3~4日程度を目安に使い切りましょう。長期間保存の際は茹でてから水分を拭き取り、保存容器に入れ冷凍することでおよそ1か月程度を目安に保存できます。

調理時の注意点

加熱は短時間(1~2分程度)

火を通しすぎると色、食感ともに悪くなる。

スジのあるものは、両端を折り、さっと茹でた後

冷水に浸けるとよいでしょう。

選び方

全体にハリとツヤがあり、折ったときにパキッとす

くらい張っているものを選びましょう。

- 豆を感じないくらい薄いもの
- 鮮やかでガクがしっかりしている
- ひげが白くピンとしている

絹さやとシイタケの

煮物

材料 (2人分)

高野豆腐	40g
絹さや	30g
干しシイタケ	3枚
水	150cc
●しょうゆ	小さじ2
●酒	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●みりん	小さじ1
●だしの素	小さじ1

作り方

- 1 絹さやは筋を取り除く
- 2 高野豆腐はぬるま湯で戻して一口大に切る
- 3 干しシイタケは水で戻して半分に切る、戻し汁は後で使う
- 4 鍋に戻し汁と●を煮立て、高野豆腐とシイタケを加えて弱火で5分煮る
- 5 絹さやを加えて更に2~3分煮る

さやえんどうの日

和歌山と鹿児島県のJAが協力し3月8日が「さやえんどうの日」に認定されました。