ラスと豚肉の 塩こんぶ炒め

### 材 料(2~3人分)

ソラマメ・・・・		2	0粒 サラ	ダ油		小さし	1 ئ
豚肉(うす切	り)	8	0g すり	おろしにん	いにく	・・・・小さし	1 ئ
キャベツ(春	キャベツで	专) ·····8	0g あら	びきこし。	ょう	····お好み	ょで
塩こんぶ(市	販)		5g 揚け	油		······j	量
桜エビ・・・・・		······································	商量				

#### 栄養価(1人分当たり)

タンパク質············ 13.4g Tネルギー・・・・・178kcal

### 作引方

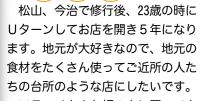
- ① ソラマメをサヤから取り出し、豆の横に切り込みを 入れ、素揚げする。皮から身が出てきて、浮いてきた らザルにとり、皮を外す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ キャベツとすりおろしにんにくを入れ、キャベツに 火が通ったら火を止め、①のソラマメと塩こんぶを加 え、さっと混ぜる。
- ④ お皿に盛り付けて上から桜えびをパラパラとふりか ける。(お好みであらびきこしょうをかける)

Point 火にかけたまま塩こんぶを加えると焦げ付きや すいので、必ず火を止めてから加える。

### 栄養士チェック

ソラマメの主成分は炭水化物とたんぱく質ですが、ビタミンB1 やB2なども豊富に含む食材です。ビタミンB1は糖質をエネルギー に変える働きがあり疲労回復に役立ち、ビタミンB2には皮膚や粘 膜の健康を維持する働きがあります。薄皮の部分に整腸作用のあ る食物繊維が豊富に含まれていますので皮ごと食べるのが良いで しょう。

## 《紹、介、者》



ソラマメをまな板の上に置いて上 から抑え、包丁をまな板と平行にな 居酒屋 ー (いち) るようにすべらせて切れ目を入れ素 日和佐一樹さん 揚げすると簡単に皮が取れます。

# ふるさと産品通信

今月の食材 ソラマメ

いう字がな に三粒以上入って 大粒で甘みがあ ソラマメが主に栽培されており、 完熟した乾燥豆は長期保存でき **〜種多様に調理できるため古く** 寸 ソラマメ すんそら **豆やお菓子として利用され、** 蚕 に似て 豆 を使わ (いっすんさんとう は れます。 まめ) る 春 Ď, 青 0) 先 にど いる () で 未熟なもの と呼 「ヤ 蚕が つの 0) 0) 内で が ば 豆 れる 特 サ 物

ます。 みがどんどん失わ わず 5 しくいただきましょう。 できるだけ早く調 世 収 か 穫 に 中 さの 3 後 で が日 栽 なら、 間 れ と 味 さ 甘 期 7 11 理 L みわ 限 まう Þ れ は いっ うま いてい 収

t

か

つ

7 ヤ

る

豆 が

ま

たサ

力 び

イコ



ジュニア野菜ソムリエ 藤田冨美恵さん

### 野菜ソムリエの ひとこと

サヤの緑が鮮やかで弾力がある ものを選びます。空気に触れると 硬くなるのですぐに調理しましょ う。サヤごとじっくり焼いたり、 サヤから取り出した豆をたっぷり の湯に塩と酒少々を入れ2分ほど ゆで、ザルにとり自然に冷ますと 青臭さがやわらぎます。

### 「ワンポイント チェック

### バランスの良い食事で病気の予防を

ソラマメにはビタミンBIが含まれています。これ が欠乏すると脚気と言われる心不全や神経障害の原 因になります。昭和初期までは脚気で命を落とす人 が大勢いましたが、現代では肉や豆類、穀物など栄 養を偏りなく取ることで十分予防できます。

食事のバランスは命に直結するのです。

次回の食材は **トマト** です。 問合せ:市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380