

元気!!

# のらっこ Letter



Vol.3 2020.5.20

発行元:なす食育塾

畑では緑が増えてきて、野菜たちがぐんぐんと成長して顔を出してきています。おいしい新鮮な野菜をとり畑へ来て、思いっきり体を動かしてくださいね♪

今回の主役は、**お豆**たち!

**スナップえんどう** **check!!**

**そら豆**

それぞれの花の色は何色かな?  
のら畑へ見に行ってみよう!

## 1. えんどう豆

えんどう豆は「野菜」であり「豆」でもあり、ビタミン・ミネラル・たんぱく質が多く含まれています。「えんどう」の名前がつかなくても、身近なところに仲間がたくさんいますよ。

未熟 ←

→ 完熟



とうみょう

さやえんどう



スナップえんどう



グリーンピース



青えんどう

みつ豆・甘納豆などに使われます

赤えんどう

食べる  
部位

若い菜

さや+ 未熟の実

未熟の実

完熟した豆

今が旬の「**さやえんどう**」「**スナップえんどう**」は、沸騰したお湯でサッと塩ゆですると鮮やかな緑色に!みずみずしい食感を残すために、加熱は短時間にしましょう。

## 2. そら豆

そら豆のおいしい時期は3日だけと言われるほど、鮮度の落ちやすいデリケートな豆。この時期にしか食べられない、ぜいたくなおいしさが人気です♪

### ◆収穫のタイミング



上を向いていたさやが  
・淡い緑色  
・うぶ毛あり

空に向かって  
サヤがつくから  
「空豆(ソラマメ)」  
っていうんだ



水平よりやや下に下がって  
きたら収穫していいよ!  
・緑が濃くなる  
・うぶ毛がなくなり光沢がある

食べごろの豆には  
「おはぐろ」と呼ばれる  
黒い部分ができているよ



**5月**  
栃木のお野菜

今が旬の、栃木県で生産している全国トップクラスの収穫量をほこる野菜を紹介します!

**ニラ**

◆全国収穫量の約18%で第2位!(2018年)  
一年中出回る野菜ですが、春~初夏の一番採りは、葉が柔らかく、香りも強くておいしいのです。

豚肉+ニラは、疲労回復のためには相性抜群です!

**\*料理\*** 餃子・みそ汁・野菜炒めなど

**クレソン**

◆全国収穫量の約40%で第2位!(2018年) 意外でしょ?  
オシャレな添え物…いえいえ、立派な緑黄色野菜で栄養満点です!  
スプラウトやからし菜に似た少しピリツとする味で、洋食はもちろん、和食でも合いますよ。生で・サツとゆでて・炒めて召し上がれ。

**\*料理\*** 牛しゃぶサラダ、炒め物、ごま和えなど

畑の **い き も の**

オシャレでかわいい見た目が人気のテントウムシ。

●野菜に良い働きをする=**益虫(えきちゅう)**と

●野菜に悪さをする=**害虫(がいちゅう)**の


両方の種類がいるよ。

**「テントウムシ」**

**肉食系** **益虫**

**ナナホシテントウ**  
**ナミテントウ**

野菜の汁を吸ってしまう  
アブラムシを食べてくれる




**草食系** **害虫**

**ニジュウヤホシテントウ**

ナスやジャガイモの葉を  
食べてしまう

黒丸がたくさん  
少しくすんだ色だよ



どちらも畑の住民で、「益虫」「害虫」は野菜(人間)にとっての見方  
なんだけどね。でもやっぱり大事なお野菜は食べないでほしい!



●材料(4人分)

卵	4個
中華だしの素	小さじ1
水	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
スナップえんどう	100g
トマト	2個
豚ひき肉	100g
サラダ油	小さじ1
しょうが(みじん切り)	2g
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
片栗粉	小さじ1

合わせておく

【スナップえんどうとトマトの卵炒め】

●作り方

- ① スナップえんどうはスジを取り、サツと塩ゆでする。トマトは1/8くし切りを長さ半分に切る。
- ② 卵を溶いて、中華だし・水を加えて良く混ぜる。フライパンに油をしいて熱したら、卵を一気に入れ、大きく混ぜながら中火で半熟卵を作り、一度皿に取り出す。
- ③ フライパンに油・しょうがを入れて弱火で香りを出し、中火にして豚ひき肉を炒める。トマト・スナップえんどうの順で加えて炒め、合わせておいた調味料を入れてとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ④ 最後に卵を戻し入れて混ぜたら完成!