

枝豆

ビールのおつまみの定番「枝豆」は、大豆の成長途中の未熟な時に収穫する夏の栄養補給食品です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、良質のたんぱく質が多く含まれています。枝豆には、大豆に含まれていない、βカロチン、ビタミンC、ビタミンB1を含み、疲労からくるスタミナ不足の解消に効果がある。鮮度が命の食品なので、枝から取ってゆですぐに食べるのがよい。

夏野菜の枝豆あん



<材料>

かぼちゃ200g 赤パプリカ40g なす2個 枝豆(さやつき)50g
豚薄切り肉200g にんにく5g しょうが5g 赤唐辛子1本

<<調味料B>>

だし汁200cc 砂糖大さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1 上高地みそ30g

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、1cm幅に切る。
- ② パプリカ(赤)は乱切りにする。
- ③ なすはヘタを切り落とし、長さを半分に切ってから縦4つ割りにする。
- ④ 枝豆は塩少々入れた熱湯で4~5分ゆで、ざるに上げて冷まし、さやから豆を取り出す。
- ⑤ 豚肉は3cm幅に切る。
- ⑥ 赤唐辛子は種を取り除いて、小口切りにする。
- ⑦ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑧ 揚げ油を170℃に熱し、かぼちゃ、いんげん、なすを素揚げにする。
- ⑨ フライパンにサラダ油大さじ1と赤唐辛子、にんにく、しょうがを入れて中火で炒める。
- ⑩ 香りがでたら、豚肉を加えて炒める。
- ⑪ 肉の色が変わったら、調味料Bを加えて煮立て、片栗粉小さじ2の水溶きを加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑫ ⑪に⑧の野菜を加えて混ぜ味を調える。好みに酢を添えても。