



えだまめの主な産地
野田市・松戸市・船橋市
君津市・鴨川市・栄町

ちばの夏色野菜ジュレ



薄い黄色のスープに緑と黄が映える前菜です。
野菜などの種類を変えるだけでバリエーションが広がります。



材料 (8人分)

えだまめ…………… 30サヤ
とうもろこし…………… 1/2本
野菜コンソメスープ…………… 300ml
玉ねぎ…………… 1/2個
粉ゼラチン…………… 5g



つくり方

- ① えだまめ、とうもろこしをゆで、粒に近い状態で取り出し、冷ます。
- ② コンソメスープに粗みじん切りにした玉ねぎを入れ、ひと煮立ちしたらゼラチンを溶かし、冷ます。
- ③ 器にえだまめ3～4粒、とうもろこしを15粒程度入れ、ゼラチンが溶けたスープを流し入れ、冷やして固めて出来上がり。

レシピ作成：ちばの野菜伝導師協力隊
野菜ソムリエプロ山根景子

おいしいえだまめの選び方

- ・なるべく枝つきのもの。
節と節の間が詰まっていて、サヤが密生していて葉が新鮮なもの。
- ・実がぎっしり入っていて膨らんだもの。
ただし、サヤが膨らみきる前の若めのものの方が甘みが強いです。
- ・サヤが黄色くなったものは熟し過ぎなので避ける。
サヤが鮮やかな緑色で、うぶ毛が濃いものが新鮮です。

保存方法

- ・どうしても保存しなければならないときは、やや固めにゆでてから、できるだけすばやく冷却し、冷凍保存します。

千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

検索