

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

## いんげんと油揚げの ごま酢和え

小分けして冷凍保存もOK!!  
お弁当にも♪

### 材料 (5人分)

さやいんげん	200グラム
きゅうり	2本
油揚げ	2枚
しその葉	3~4枚
白ごま	大さじ3
(A)	
水	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
(B)	
酢	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2



### 作り方

- ① さやいんげんは熱湯でゆでて斜め切り、きゅうりは薄い小口切りにしたら軽く塩をし、しんなりしたら水気を切る。
- ② 油揚げは、油抜きをし、(A)の調味料で煮る。
- ③ しその葉は細く切り、水にさらして水気を切っておく。
- ④ 白ごまは炒ってよくすり、(B)の調味料を入れ、さらにすった後に、①②③を加え、混ぜ合わせる。

ちばの  
やさいの  
こと



千葉県内の主なさやいんげん産地  
袖ヶ浦市、市原市、香取市、山武市

### おいしいさやいんげんの選び方

- 緑が濃く細めでみずみずしいもの
- 豆のふくらみが少ないもの
- サヤの先がしなびていないもの

さやいんげんは、ゆでる前の塩もみで色よく仕上げる(板の上で塩をふり、軽く押し転がしてからゆでると色よく仕上がります)。

### ちょこっとコラム

#### いんげん豆は、隠元禅師の手土産?

いんげん豆は江戸時代に日本へ帰化した僧が持ち込んだとされ、この僧の名前「隠元」から付けられたと言われています。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

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/pbmgm/>