

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。



ほうれんそうのピーナッツ和え

落花生の風味を生かした
和えもので、
青菜とよく合います。

材料（4人分）

ほうれんそう	300 g
いり落花生	60 g
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ1.5

作り方

- ① ほうれんそうは、ゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 落花生は、包丁であらく切ってから、すり鉢でよくすり、砂糖、しょう油を加え衣を作る。
- ③ ほうれんそうと②を和える。

ポイント

- ◎ 落花生は、なめらかになるまでよくすりつぶす。
- ◎ ほうれんそうは、ゆで過ぎないようにする。
- ◎ 水分が出るので、食べる食前に和える。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

八街市・千葉市・佐倉市・袖ヶ浦市
(平成18年産落花生市町村別収穫より)

落花生の上手な保存方法

落花生は多くの脂肪を含んでいます。
保存方法が悪いと、この脂肪が酸化してしまい風味が落ちます。サヤ付きを購入した場合は、すぐにむき実にして、容器に密閉して冷蔵庫に入れて保存します。

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/>