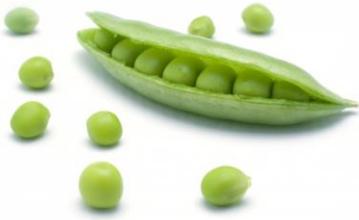


春の旬食材:グリーンピース



グリーンピースは冷凍品や缶詰などで1年中手に入りますが、生のものが手に入る旬の時期は4~6月です。ほっくりして、香りも甘みも格別なので、グリーンピースが苦手な方にも茹でたてのものを挑戦してほしいです。たんぱく質、糖質のほか、ミネラル類では、カリウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄を、ビタミン類では、ビタミンB1・B2・B6、パントテン酸を多く含みます。食物繊維が特に豊富で野菜類の中でもトップクラスです。

グリーンピースは薬膳的には気を補って胃腸の働きを助けてくれるといわれています。気を巡らせる働きがある玉ねぎと解毒作用のある筍を使った、春におすすめのドライカレーをご紹介します。

春野菜のドライカレー

<材料(4人分)>

- 鶏ひき肉 200g
- 玉ねぎ 100g(約1/2個)
- グリーンピース 50g
- 筍(水煮) 50g
- 調味料
 - *カレー粉 大さじ1
 - *ケチャップ 大さじ2
 - *みりん 大さじ1
 - *オイスターソース 大さじ1/2
 - *生姜 1片
 - *にんにく 1片
- 植物油 大さじ1



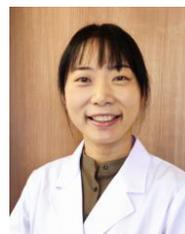
☆準備

グリーンピースの下処理をする。さやから取り出し、塩(小さじ1)の塩をまぶす。鍋に湯を沸かし、グリーンピースを約2分茹で、そのまま冷ます。冷めたら水気をとっておく。

☆作り方

- 1.玉ねぎ・筍はみじん切りにする。
- 2.フライパンに油をしき、玉ねぎ、鶏ひき肉を炒め、色が変わりはじめたら調味料を加えて、香りがたつまで炒める。
- 3.グリーンピース、筍を加えてサッと炒めたら完成。

管理栄養士 石井優子



埼玉県熊谷市出身。高校・大学ラグビー部の栄養サポートを始め、身体づくりを中心とした運動部の栄養サポートをしていました。専門学校講師、大学の助手等を勤め、現在は薬膳の勉強中。趣味はお菓子作りと食べ歩き。