

# 春の食材

## 豆苗(トウモロコシ)

豆苗は、えんどう豆を発芽させたもので、スプラウト(新芽野菜)の一つです。ハウス栽培されているため、通年流通していますが、露地栽培の収穫時期は、三月〜五月にかけてです。



### 【季節の食材だより No.45】

#### 《栄養》

##### βカロテン

体内でビタミンAに変換され、皮膚・粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。

##### ビタミンK

カルシウムを骨に定着させるため、骨を丈夫に保つ働きがあります。骨粗鬆症予防に有効な栄養素の一つです。

#### 《選び方》

葉の緑色が濃いものを選びましょう。

葉がしっかり開き、全体としてつやと張りのあるものがおすすめです。

#### 《再生栽培》

豆から3cmほど上を切り、根の部分を水の張った浅い容器につけておくと1~2週間で購入した頃の大きさに成長します。1日1回、水を取り替えましょう。



#### \* 豆苗を使ったレシピ \*

### 「豆苗入り棒餃子」

1人分	381kcal	塩分	1.5g
ビタミンA	219μg RAE	ビタミンK	187μg
(たれは含みません)			

#### 【作り方】

- ① エノキダケは石づきを除きみじん切り、しょうが、にんにくはすりおろしておきます。
- ② 豆苗は根元を除き、ニラとともにみじん切りにします。ボウルに入れて塩をふり、しんなりするまで手でよくもみ込み、しっかり水気を絞ります。
- ③ 別のボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせます。①と②も加えてひと混ぜし、餃子の具を作ります。
- ④ ③の具の1/10量を餃子の皮1枚に横長に置きます。棒状に巻き、巻き終わりに水をつけてとめます。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を入れて弱火で熱し、④の巻き終わりを下にして並べて2~3分焼き、裏返します。分量の水を少しずつ回し入れ、ふたをして4~5分蒸し焼きにします。
- ⑥ 餃子の皮が透き通ってきたら、ふたを取り、強火にして水気をとばします。サラダ油大さじ1を回しかけ、強火で1~2分焼いて、焼き色をつけます。

#### 【材料(2人分)】

・豆苗	1パック
・ニラ	1/3束
・エノキダケ	1/4パック
・塩	少々
・豚ひき肉	100g
・しょうゆ	大さじ1/2
・オイスターソース	大さじ1/2
・酒	大さじ1/2
・ゴマ油	大さじ1/2
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・餃子の皮	10枚
・サラダ油	大さじ2
・水	1/3カップ

#### 【たれ】

・酢、ラー油 適量

#### ★レシピのポイント★

豆苗は、くせがなく調理に手間がかからないため、餃子にもぴったりです。下味がついているため、しょうゆをつけずに食べられます。

管理栄養士 信太 麻衣子