

スナップエンドウ



さやごと食べられる手軽さとほんのりした甘味が魅力のスナップエンドウ。実がしっかり詰まっている方が豆の甘味を楽しめるので、さやがふっくらしてハリがあるものを選びましょう。全体が鮮やかな緑色をしているものが新鮮です。乾燥に弱いので、湿らせたキッチンペーパーなどに包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

鶏肉とスナップエンドウの豆乳クリーム煮



【材料】(2人分)

・ 鶏肉（モモまたはムネ）	1枚	・ サラダ油	大さじ1
・ スナップエンドウ	8本	・ 小麦粉	大さじ1
・ にんじん	1/3本	・ 鶏ガラスープの素	小さじ1
・ ぶなしめじ	50g	・ 塩	適量
・ 豆乳	150ml	・ 黒胡椒	少々

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩を振り、小麦粉をまぶす。
2. スナップエンドウは筋を取って半分に切る。にんじんは斜め薄切りにし、ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
3. フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の皮目を下にして並べて火をつける。うっすら焼き色が付いたら裏返して炒め、にんじんとぶなしめじを加えてさらに炒める。
4. 油がなじんだらスナップエンドウを加えて炒め合わせ、豆乳と鶏がらスープの素を加えてかき混ぜ、中火にする。
5. フツフツと煮立ってきたら、沸騰しないように火力を調整してかき混ぜながら、鶏肉や野菜に火が通るまで煮る。
6. 器に盛り、お好みで黒胡椒を振る。

とうもろこし



山梨県はとうもろこしの生産が盛ん。

甲府市は6月が最盛期ですが、ハウス栽培のものは5月頃から店頭に並びます。

皮の緑が濃く、ひげが褐色あるいは黒褐色のものは完熟している証拠です。

ひげと粒の数は同じなので、ひげが多いものを選ぶのが良いでしょう。

とうもろこしは鮮度が命！時間が経つにつれ、甘味が減っていくといわれています。

すぐ茹でるのが1番ですが、どうしても茹でられない場合は、冷蔵庫で保存しましょう。

とうもろこしのおかず蒸しパン



【材料】(5~6個分)

・ とうもろこし	1/2本	・ 卵	1個
・ ホットケーキミックス	150g	・ 牛乳	80cc
・ ハム	4枚	・ サラダ油	大さじ1

【作り方】

1. とうもろこしを加熱し、粒を削ぎ落とす。ハムは1センチ角に切る。
2. ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜる。さらにサラダ油を加え、混ぜる。
3. ホットケーキミックスを加えて切るように混ぜ、上に乗せるとうもろこしを少し残した残りを加え、全体をなじませる。
4. カップの8分目くらいまで生地を入れ、残りのとうもろこしを乗せる。
5. 蒸し器に入れて火が通るまで10分程度蒸す。途中で水がなくなっているようであれば、足す。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふあーむ」

「こうふるふあーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行なっている野菜ソムリエのグループです。