

キッチンだより

★5月号★

しののめ保育園

朝晩は風が冷たく冷えこむ日もありますが、日中は太陽の日でぼかぼかと過ごしやすくなってきました。

今年は4月の後半1週間、こどもの日に向けて柏もちのクッキングをしました。子ども達は、顔の大きさ位の柏の葉にびっくり！匂いを嗅いだり、よく観察しながら食べていました。



◎春が旬！さやえんどう・グリーンピースのお話◎

春になるとスーパーには、さやえんどう・スナップエンドウ、グリーンピースなどがずらっと並び、何がどう違うの？と疑問に思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実は、これらはみんな同じマメ科エンドウ属の仲間！収穫するタイミングや食べ方によって分類されています。

《さやと実を食べる》

○さやえんどう



さやが硬くなる前、実の膨らみかわずかに見えるようになったら収穫！
みそ汁や、煮物の彩りによく使用します。

○スナップエンドウ



グリーンピースの改良品種。実が大きく成長しても、グリーンピースなどの様にさやが硬くならない為、実と両方食べられます！
甘味があり、パリッとした触感を楽しめます。
和え物にしたり、ベーコンなどを入れてさっとソテーにしても美味しいです。

《実を食べる》

○グリーンピース



さやえんどうを、さらに成長させるとグリーンピース(エンドウの未成熟の豆)になります。
グリーンピースご飯や、かに玉、煮物のアクセントにゆでた際は、急に冷水をかけたり温度が下がると豆にしわがよるので、煮汁ごと粗熱を取りましょう。

《芽を食べる》

○豆苗



グリーンピースをさらに成熟させた豆がエンドウ豆。
そのエンドウ豆の若い葉と茎を食べる、緑黄色野菜が豆苗です！
さっと洗ってそのままサラダにしたり、スープの具にするのがおすすめです。

【クッキング】

(みのり) 1日(金) ゆでアスパラ～豆腐クリーム～を作ろう
14日(木) 新玉ねぎのおかか和えを作ろう
15日(金) アスパラソテーを作ろう
20日(水) そら豆を茹でよう

(めばえ) 1日(金) ゆでアスパラ～豆腐クリーム～を作ろう
14日(木) 新玉ねぎのおかか和えを作ろう
20日(水) そら豆を茹でよう

