



ベジシャス第49号フォトクリップ

@和歌山県 日諸さん

★さやえんどうの集出荷施設を見学させていただきました

平成26年12月10日(水)

J A 紀州みなべいなみ管内さやえんどう集出荷施設



生産者が自家選別後のさやえんどうをコンテナで運び込んだ後に、異物混入等のチェック、計量を行って箱詰めします。規格は、
L (さやの長さが5.5cm~8cm)
A (5.5cm未満)
に分かれています。

→規格Lのさやえんどう。中の実が感じられないほどぺったりと薄いものほど上質とされています。



こんなに違います



←実がふくらんできたさやえんどう。暖かい日が続いたり、ほんの少し収穫が遅れると、すぐに中の実が大きくなりすぎてしまい、商品価値も下がってしまいます。生産者の方は収穫のタイミングを逃さないようご苦労されています。

★地元の生産者の方が自慢のさやえんどうの料理を作ってくださいました



さやえんどうのベーコン巻

さやえんどうのかき揚げ



揚げたて!



さやえんどうの玉子とじ井

焼いても、揚げても、煮ても、さやえんどうは上品な味わいと抜群の存在感を發揮していました。

どのお皿もさやえんどうの緑が鮮やかで、食べるとシャキシャキと音が聞こえました。



玉子とじ井には新米を炊いてくださいました。

ありがとうございました!

今回はさやえんどうを使ったレシピをもう一品。

さやえんどうのバルサミコ酢和えをご紹介します。定番のごま和えの洋風アレンジです。

材料（1人分）

- さやえんどう……………25g
- * 煎りすりごま（黒）……大さじ1
- * バルサミコ酢……………大さじ1
- * はちみつ……………少々
- * 塩こしょう……………少々



1. さやえんどうは筋を取る。沸騰した鍋で1分ほど茹で、鮮やかな色になったら流水をかけて冷やしておく。



←黙々と筋取り
…つい集中する
作業です。

色よく茹でて…



流水をかけます。



2. ボウルに、*の材料をすべて合わせ混ぜる。



ごまは一度フライパンで煎ると香ばしくておいしいです。



この日はすり鉢でごまをすり、調味料も直接鉢に入れて、すりこぎで混ぜ合わせました。



3. 2に1を加え、つぶさないようにさっくりと和えたらできあがり。



←さやえんどうを傷
つけないよう下から
ふんわり混ぜます。

完成！甘みが足りなければはちみつで調整してください。



バルサミコ酢は果実酢の一種です。日本でもだいぶ手に入り易くなりました。ぶどうの濃縮果汁が原料で、長期にわたる樽熟成が特徴です。ほかの食酢にはない甘味があります。



バックナンバーも協議会サイトに掲載しています。

ぜひ、ご覧ください！

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html