

そら豆の グリーンポテトサラダ

使用野菜：そら豆

若返りの野菜とも言われているそら豆は、ビタミンB₁やビタミンB₂、ビタミンC、鉄分などが豆類の中でもトップクラスです。今回はそら豆を使った春らしいポテトサラダをご紹介します。

綺麗な淡い緑色はそら豆のペーストを混ぜました。粒のままのそら豆も混ぜ込んでいますので、よりそら豆の風味と食感を味わうことができます。

また、マヨネーズを控えて、サワークリームを使いヘルシーなポテトサラダに仕上げました。



モロッコいんげんの トマトケツパーソース

使用野菜:モロッコいんげん

モロッコいんげんは普通のいんげんよりも平たく大きいのが特徴です。原産地は中南米です。加熱すると柔らかく甘みがあるので様々な調理に使えます。普通の丸インゲンとは異なり筋もないので、下処理が簡単で便利な野菜です。グリルしたモロッコいんげんに、さっぱりとしたトマトケツパーソースを合わせ、さらにバターで炒め、揚げたパン粉をかけて香ばしさをプラスしました。モロッコいんげんの緑色とトマトの赤色のコントラストが綺麗なご馳走デリサラダです。



スナップエンドウのフリット 梅肉タルタル添え

使用野菜:スナップエンドウ

スナップエンドウは、グリーンピースをサヤごと食べられるように改良された品種です。成長してもサヤが軟らかく、豆類の中でも甘みの強いのが特徴です。素揚げしても美味しいスナップエンドウを今回はカリカリの衣が美味しいフリットにしました。筋を取ってそのまま衣を付けて揚げるだけで調理も簡単です。ディップソースには、梅干の酸味が効いたタルタルソースを添えています。お好みでつけてお召し上がりください。



絹さやのシューマイ

使用野菜：絹さや

絹さやは、メニューの見た目を華やかにするだけでなく、身体に必要なビタミンC、βカロテン、ビタミンB1、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。今回は色味だけではなく食感も楽しむことができる絹さやを使ったシューマイのご提案です。

シューマイの中には刻んだ絹さやを、外側には細切りにした絹さやを使っています。ふんだんに使用した絹さやのシャキシャキとした食感と、スーパーフードで麦の一種であるバーリーマックスのプチプチ感を味わえるシューマイです。



いんげんともち麦の 生姜焼きご飯

使用野菜:いんげん

いんげんは和洋中とどんな料理にも使える万能な野菜です。栄養面でも優秀な野菜です。ヒトの体では作ることが出来ない必須アミノ酸が全て含まれています。この必須アミノ酸がなくなると、体の機能が保てなくなります。そんな優秀野菜のいんげんは食べやすさと食感が特徴です。

今回は輪切りにし炊き込みご飯にしました。いんげんの食感ともち麦のプチプチした食感をお楽しみ下さい。グリーンピースなどを使った豆ごはんよりも食べやすいいんげんご飯に、老若男女問わず好まれる生姜焼きを組み合わせました。



枝豆の水羊羹 豆腐レモンソース

使用野菜: 枝豆

枝豆にはビタミンやカルシウム、食物繊維、鉄分などに加えて、豆の代表的な栄養成分である良質なタンパク質が豊富に含まれているので、まさに豆と野菜のいいところの緑黄色野菜です。

また肉や魚に含まれていることが多いメチオニンという栄養成分も枝豆には豊富に含まれています。メチオニンは体の機能を保つ働きをしています。見かけによらず栄養抜群の枝豆を水羊羹のデザートにしました。豆腐とレモンで作った爽やかなソースと合わせてお召し上がりください。



赤のサワードリンク

使用野菜：苺、ブルーベリー、ラズベリー、
ビーツ

中医学の五行学説では、春は「肝」を労わることが健康を保つ秘訣とされています。五味とよばれる味覚の中でも、春は「酸味」と相性がいい季節です。酸味は「肝」の働きを抑え、春に出やすい症状を緩和してくれます。今が旬の苺とブルーベリー、ラズベリー、ビーツ、ざくろ酢を組み合わせた真っ赤なサワードリンクで酸味を摂取し、気分をリフレッシュしてみてもいいでしょうか。



→春は肝臓の働きに影響を受けやすい季節。
酸味を摂取して予防！

オレンジのモヒート風ドリンク

使用野菜: オレンジ、ライム、ミント

春の季節やこれからの梅雨の時期におすすめの爽快感のあるモヒート風ドリンクです。ミントは胃腸の調子を整えたり、心身をすっきりとリフレッシュさせてくれます。また花粉症などのアレルギー症状や、鼻づまりなどを緩和してくれる効果も期待できます。オレンジとライムの果汁にミントを入れ、炭酸水で割った春にぴったりの爽やかなドリンクです。



→ 整腸作用、リフレッシュ効果、花粉症などのアレルギー症状・鼻づまりなどを緩和