

5月 えんどう豆

えんどう豆の若いころ、さやから取り出した豆をグリンピースといいます。田んぼなどをを利用して作られており、去年の秋に種をまき、5月中ごろから6月のはじめにかけて収穫されます。旬のえんどう豆は、市内の小学校1年生などがさやむきをし、給食にも使用されています。



豆ごはん

材料 (4人分)

- ・米 … 2合
- ・えんどう豆 (さやつき) … 100g
- ・酒 … 小さじ2
- ・塩 … 小さじ1

作り方

- ① 米は洗っておく。えんどう豆はさやをむいて実を取り出す。
- ② 炊飯器に①と水、調味料を入れて炊く。



苦手な子も多いえんどう豆ですが、自分でさやむきを体験することで、おいしく食べられる子も多いようです。ご家庭でもぜひ旬の味覚を味わってください！

