

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

いんげんのいため煮

野菜と肉が材料なので、
主菜としても副菜としても利用できます。
みそを使用して、
誰にも好かれる味つけにしました。

材料 (5人分)

さやいんげん	300g
油揚げ	2枚
牛肉 (薄切り)	200g
しょうが	5g
にんにく	1片
サラダ油	大さじ3
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
(A) しょうがのしぼり汁	小さじ1
酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
(B) みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



つくり方

- ① さやいんげんは3～4cmの長さに切り、油揚げは熱湯に通してから、千切りする。
- ② 牛肉は千切りにし、(A)をまぶしておく。
- ③ しょうがをみじん切りにする。
- ④ (B)の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ にんにくはつぶして鍋にサラダ油大さじ3とともに加えて熱し、香りが出たら取り出し、③のしょうが、①のさやいんげん、油揚げ、②の牛肉の順に炒め、酒大さじ1で調味し、④を加えて混ぜ、ごま油小さじ1を落とす。

おいしいさやいんげんの選び方

- ・ 緑が濃く細めでみずみずしいもの
- ・ 豆のふくらみが少ないもの
- ・ サヤの先がしなびていないもの

*ゆでてから調理する場合は、まな板の上で塩をふり軽く押し転がしてからゆでると色鮮やかに仕上がります、青臭さもとれます。



千葉県内の主な産地

袖ヶ浦市、市原市、香取市、山武市

千葉県産旬の恵みを上手に使うって楽しくヘルシーな毎日!!

出典：ふるさと料理ちばの味

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>