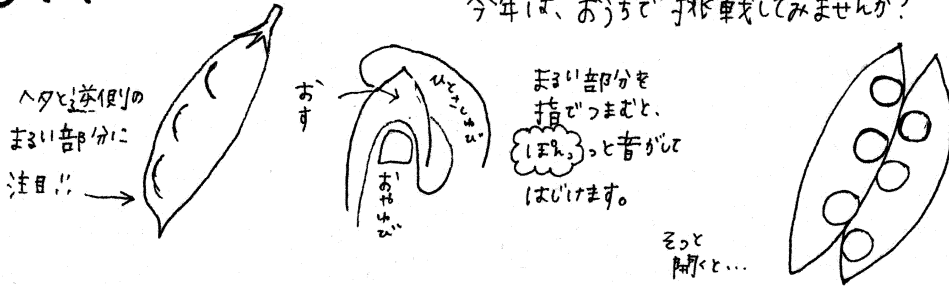


かみなん ちゅるちゅる NO.9

旬の味「グリーンピース」の「しゃむき」にチャレンジ!!

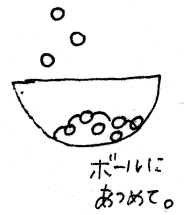
① しゃむきをしてみよう

毎年、4-5月に「低学生の生活科」で、糸食用にしゃむきをしてもらっていました。今年も、おうちで挑戦してみませんか？



交互にならねばなりません

※ 車やグリヤの底、トレーなど下に置いて作業すると良いです。



② おいしく食べよう

塩茹でグリーンピース

サラダにトッピングしたり、バーコンといためたり...

- ① 洗った豆はよく洗う。
 - ② 鍋に湯をあげ、塩を入れる。(水2カップに小さじ1杯)
 - ③ 豆を入れ、2-3分茹でる。茹で具合はお好みで。
 - ④ すぐに取り出して、お湯に入れたまま冷ます。つるつるに仕上がります。
- * すぐに取り出して、水にさらすと、シワシワに仕上がります。

しゃむきは200gだと、豆だけにすると100g弱位になります。

まめ知識



エンドウの変身

- ◎ しゃむき豆) この3つは同じマメ科エンドウ属
- ◎ グリーンピース
- ◎ えんどうまめ

◎ 「しゃむき豆」は、「しゃむき」がまだやわらかいときに早採りしたもの。

◎ 「グリーンピース」は、もう1つ成長して、実(種)が未熟な状態。

◎ えんどうまめ (赤えんどう・青えんどう)は、すっかり成長した状態。

和菓子の みつまめ の まめ や、まめ大福 の まめ は、赤えんどうです。

ピースごはん

定番です。糸食でも、いつもピースごはんになります。

- 米2合 といちご
- 洗った豆 100g位
- 塩 小さじ1
- 酒 大さじ1

- ① 炊飯器に米、酒を入れ、2合のラインまで水を入れる。
- ② 水気をきいた豆と塩を加え、炊飯する。

おにぎりにしても、おいしいです。



グリーンピース 苦手!!

そんな声もよくありますが、一般に流通しているグリーンピースは、冷凍が缶詰です。

生のものは風味が違います。 ぜひお試しください。