

超

美味

県産品料理 レシピ

鹿児島県糖尿病協会栄養部会 糖尿病療養指導士 かわにし たかこ 川西 孝子

1. スナップえんどうとごぼうの肉巻き



1人あたりのエネルギー：160kcal

表3	表5	表6	合計
1.0	0.3	0.7	2.0

▶材料（1人分）

豚もも肉(薄切り肉)	60 g	人参	20 g	
(調味液)	酒	3 g	スナップえんどう	50 g
	淡口しょうゆ	4 g	サラダ油	3 g
	みりん	3 g		
ごぼう	40 g	* 緑色は鹿児島県産です		

▶作り方

1. 豚もも肉は調味液に漬け込んでおく。
2. ごぼうは洗って拍子木切りにし水にさらしてゆでる。人参は皮をむいて、ごぼうと同じ大きさに切り揃えてゆでる。
3. スナップえんどうは筋をとり、色よくゆでる。芯にする6個を取り分けておく。
4. 豚もも肉を広げ、2、3を芯にして巻く。
5. フライパンを熱して、薄く油を敷き、巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。
6. 5を食べやすい大きさに切り、残りのスナップえんどうと彩りよく器に盛る。

《一口メモ》

鹿児島県産のスナップえんどうや新ごぼうなど季節の野菜を利用して、肉料理に野菜の風味と食感を加えました。スナップえんどうは食べ応えのある食材で、シャキシャキとした歯ごたえが満足感につながります。

スナップえんどう

スナップえんどうは、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、サヤは肉厚で軟らかくシャキッとした歯ごたえと甘みのある人気の野菜です。指宿で産地化されて現在は県内一円に広まり、11月～3月にかけて出荷されます。

新ごぼう

鹿児島のごぼうは1年を通じて出回っています。特に1月下旬から出荷される長さ40cmほどの「新ごぼう」は、風味豊かでアクがなく薫り高いことが特長です。サラダ感覚で生でも食べられます。



鹿児島県産のスナップえんどうと新ごぼう（鹿児島県のホームページ www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/より転載）