

## グリーンピース

旬は主役で召し上がれ



### ベターホームのお料理教室

鮮やかなグリーンと、コロコロとしたかわいらしい形で、料理に彩りを添えるグリーンピース。春から初夏にかけてが旬で、年中手に入る冷凍や缶詰とはひと味違う、ほっくりとした食感が楽しめます。グリーンピースを主役とした青豆ご飯などを作ると、旬の風味が存分に味わえます。

実はこのグリーンピース、さやごと食べるサヤエンドウや、スナップエンドウと同じ「エンドウマメ」の仲間。豆だけを食べる品種として開発され、タンパク質や

食物繊維を多く含んだ栄養豊富な食材です。

さやに入ったままのものと、豆を取り出したものとが売られています。豆はさやから出すとかなるるので、できればさや入りのものを選び、調理の直前に豆を取り出しましょう。さやの筋目に親指のつめを立てて、さやを左右に開き、豆を取り出します。

保存は、さやつきならばポリ袋に入れて野菜室に。2〜3日以内で使ってください。むいてある豆ならば、その日のうちにゆでてしましましょう。ゆでたものは、密閉容器で冷蔵すると1〜2日保存でき、冷凍保存もできます。かたくなってきたら、再度さつとゆでると、ふっくらおいしく食べられます。

さやつきの形も愛らしく、はし置きや、お皿のモチーフに使われることも多い、魅力いっぱいのグリーンピース。春の食材と組み合わせ、季節の味を堪能してみてください。

#### 参考文献

『旬の食材 春・夏の野菜』（講談社）

『月刊ベターホーム 2008年5月号』

（ベターホーム協会）

『からだに優しい野菜の便利帳』

（高橋書店）

## 今月のナイスプロジェクト



女性部まつり（雄勝支部）にお邪魔した時の1枚。100点以上の手作り品の展示が並び、日々の成果に脱帽いたしました。

## あ と が き

2010年4月某日、午後10時を過ぎました。㊦最後の広報編集作業をしております。

取材にご協力いただいた組合員、地域の皆様、お手紙や投稿を下された読者の皆様、役職員の皆様、2年間ありがとうございました。皆様のお陰で、楽しく、勉強になり、刺激をいただいた広報担当業務を過ごすことができました。

今号の特集でもありましたが、人事異動の関係で、新たな広報担当に業務を引き継ぐことになりました。お世話になった皆様に恩返しできるほどの広報誌をつくれたか？と反省しておりますが、この経験を今後のJA業務に活かしていきます。㊦作成の広報誌「こまち」を愛読いただき誠にありがとうございました。今後「こまち」をよろしく願っています。

JAこまち

総務部

山脇 知之



夢こまち つながる  
ひろがる わきあがる

発行/こまち農業協同組合  
〒012-0825

秋田県湯沢市北荒町5番8号

TEL 0183-78-2211 (代)

FAX 0183-78-2228

HP <http://www.komachi.or.jp>

印刷/株全農ビジネスサポート秋田支店