



砂糖えんどうのポタージュ



【材料(4人分)】

- ・砂糖えんどう(300g)
- ・タマネギ(1/2個)
- ・バター(10g)
- ・水(200mL)
- ・牛乳(150mL)
- ・生クリーム(50mL)
- ・塩こしょう(少々)



1 砂糖えんどうの筋をとる。
タマネギを薄切りにする



2 フライパンにバターを入れて
タマネギがしんなりするまで
炒める。筋を取った
砂糖えんどうと水を加え、
ふたをして10分程度煮る



3 ②をミキサーにかけ、
ある程度なめらかになったら
牛乳と生クリームを
加えて混ぜる。
塩こしょうで味を調える



4 お好みで
ゆでた砂糖えんどうを
トッピングする



生産者

湖西市白須賀
山本 和志 さん(62)

れいに育てるために、「気温や湿度を考慮し、ハウス内の換気を適切なタイミングで行うことを心掛けています」と話します。ビタミンCやカロテンが豊富な他、ビタミンA、ビタミンB1、B2も含む砂糖えんどう。塩ゆでしてマヨネーズをかけるシンプルな食べ方ももちろん、みそ汁や天ぷらなど幅広い料理にアレンジしてもおいしく食べられます。

その特有の甘さから名付けられたという「砂糖えんどう」。スナックエンドウよりも皮が薄く、絹さやよりも豆がふっくらしていて、スナックエンドウと絹さやの中間の特徴を持っています。シャキシャキ、プチプチとした食感で、さやごとおいしく食べられるところが魅力です。管内では湖西・北・南地区で、主に「とびあ鈴成シヨート」という品種を栽培。とびあの出荷量は全国シェアの約50%を誇り、主に東京や石川の市場に出荷しています。



今号は、糖度が高くシャキツとした食感の「砂糖えんどう」の魅力をご紹介します。

砂糖えんどう