



農家×学生

恋する野菜 ②



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

シャキシャキさくっと! スナップエンドウの梅肉巻きカツ

【材料】(2人分)

スナップエンドウ	60g
豚肉(ロース)	120g
食塩	小さじ1/5
梅肉(チューブタイプ)	大さじ1
片栗粉	少量
小麦粉	10g
卵	1/2個
パン粉	20g
揚げ油	適量
サニーレタス	1~2枚
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① スナップエンドウは筋を取ってゆでる。ゆでた後は冷水にあげ水気を切っておく。
- ② 豚肉を広げて食塩を振り、梅肉を薄く塗る。
- ③ ②に①を乗せて巻き、片栗粉を少量付けて留める。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、からっとするまで3~4分揚げる。
- ⑥ ⑤を斜め半分に切って器に盛る。付け合わせのサニーレタスは、食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトを添えて完成。

初夏に向けて爽やかさをイメージして作りました。スナップエンドウのシャキシャキ感と緑色を生かした一品です。



エンドウ農家 ^{まつの}松野カズ子さん(道明)

スナップエンドウは3~5月にかけて出荷されています。筋を取って軽くゆでて、マヨネーズやドレッシングを添えて食べるのもおいしいですよ。筋は先の方から取ると、簡単に取れるので試してみてくださいね。

尚絅大学
生活科学部
川上研究室

