

健腸レシピ『スナップエンドウのたまねぎ味噌あえ』

2021年5月24日

みなさん こんにちは😊

今年は早い梅雨入りですね…。例年より3週間ほど早いとか。

毎日ジメジメと湿度も高く、洗濯が渇きにくいので困りますね(´;ω;`)

体も重く感じますので、なんとなく体調が悪いという方もおられるかもしれませんね。

そんな時こそ、美味しく食べて元気に過ごしましょう！

今日紹介するレシピは今が旬のスナップエンドウに腸活におススメのたまねぎと味噌を組み合わせました！

スナップエンドウは何度かご紹介している日進市のスタッフの畑で収穫されたものです。

最初に伺った時は、まだ小さいツルでしたが今はプリプリの実をつけているようです。

スナップエンドウはさやいんげんやさやえんどうと似た栄養価です。さやごと食べるので食物繊維も多く、βカロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウムを含みます。葉効は浮腫み、下痢、食欲不振などに効果あり。

そしてお馴染み、たまねぎはオリゴ糖や食物繊維が豊富。過去の投稿も参考にしてみてください！

そのお馴染み、たまねぎで『たまねぎ味噌』を作って合わせました♥

今回使ったのは麦みそ。西日本、特に九州地方のお味噌です。麦みそは、他の味噌に比べて甘めの味噌。麴の量を多く使うので甘みが強く、香りも強いそうです。食物繊維は米味噌より多めで、大麦βグルカンを含み、糖質の吸収を抑える効果があるそうです。アミラーゼという消化酵素が含まれ、腸内環境を整え良い菌を活性化してくれます。塩分が少なめなもの、体にとって優しい味噌です。日本の素晴らしい調味料ですね。

そしてまさに、食物繊維と味噌の麴菌を合わせることでシンバイオティクスです。

この『たまねぎ味噌』いろんな物に合いますし、色々な使い方が出来ますのでまた今後も活用したレシピを紹介していこうと思っています。

あと1品の付け合わせや、おつまみにも最適。ぜひ作ってみてくださいね！

スナップエンドウのたまねぎ味噌あえ

【材料】

・スナップエンドウ 100g

・たまねぎ 半分

・麦みそ 大さじ1

・酒 大さじ1

・水 大さじ2

※今回のたまねぎ味噌は多めの材料になっています。使用したのは半分の量ですが、たくさん作って作り置きすると良いかと思います。

【作り方】

①スナップエンドウはスジを取り除き2分程塩ゆでにする。

②たまねぎはみじん切りにし軽く炒める。

③麦みそ、酒、水をあらかじめ合わせておく。

④炒めたたまねぎに③を入れアルコールが飛ぶ程度に煮詰める。

⑤器に茹でたスナップエンドウを盛り付け、上にたまねぎ味噌を盛り付けたら出来上がり！

今回は味噌を上盛り付けましたが、混ぜ合わせても良いです。

大人向けには少し生姜を足しても美味しいです。

ぜひお試しください！つくればもお待ちしております♥