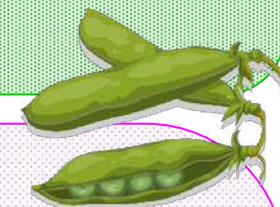


旬の食材 グリンピース

春～初夏にかけて手に入る新鮮なさやのついた状態のグリンピースはとても甘味があり、缶詰や冷凍されたグリンピースと同じものとは思えないくらい美味しいものです。ただ、**早めに使い切れないと乾燥して、風味・旨みがすぐに低下してしまいます。**



グリンピースの栄養

食物繊維とたんぱく質が豊富。
カルシウムやビタミンなども
魚や牛肉よりも多く、
バランスのとれた健康食品です。
一握りのグリンピースで
大盛りサラダとほぼ同量の
食物繊維が取れます

賞味期限の目安

生のグリンピース：2～3日
茹でたもの：2～3日
冷凍保存：1ヶ月程度
乾燥保存：1年程度

グリンピースはさやから出すと
乾燥して固くなっていきます。
取りだしたら早めにゆでましょう。



オランダの食文化



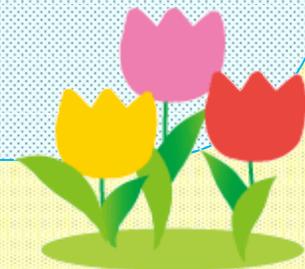
オランダの人々の食生活はとてもシンプルで合理的です。

朝食、昼食はパン、チーズ、ハムなど簡単なものを摂り、夕食でようやく暖かいものを摂るのが一般的だそうです。

国民的スープとして有名なのがエルテンスープで、乾燥のグリーンピースをもどして、ベーコンや野菜と共にトロトロになるまで煮込んだ家庭の味です。

グリーンピースにはVB1も豊富に含まれており、水に溶けやすいので汁まで飲める料理がお勧めです。

他には、ひき肉のクリームコロッケ「クロケット」やニシンの塩漬けである「ハーリング」などが好まれ、街なかで気軽に購入でき、「ストロープワッフル」「アップルパイ」などのお菓子が古くから受け継がれています。



オランダ★エルテンスープ

1人分

・エネルギー	250kcal
・たんぱく質	10.2g
・脂質	13.4g
・炭水化物	22.7g
・食塩相当量	1.9g

<材 料 2～3人分>

・グリーンピース	100g
・じゃがいも	中1個
・にんじん	1/3本
・玉ねぎ	1/2個
・セロリ	1/4本
・厚切りベーコン	30g
・ソーセージ	3本
・洋風スープの素	小さじ1
・塩・こしょう	適量
・水	適量

<作り方>

- ① グリーンピースを茹でて冷水にとっておく。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリを1cm角に切る。ベーコンとソーセージは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にグリーンピースを入れて半分くらいつぶし、①のじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリを入れてかぶるくらいの水をいれ、火にかける。
- ③ 弱火で様子を見ながら30～40分程煮る。途中で混ぜながら洋風スープの素を入れる。
- ④ とろっとしてきたら、ベーコンとソーセージを入れて混ぜる。塩・こしょうで味を整えたら出来上がり。

今回はオランダの家庭料理「エルテンスープ」です。エルテンスープとはえんどう豆のスープのことで、煮込むだけで簡単に作ることができます。付け合せにはパンが添えられ、食べるスープという形でパンにつけて食べたりします。具がたっぷり入っているため腹持ちも良く、体の芯から温まるスープになっています。忙しい朝ですが、前日に作り置きして朝から元気の源になるスープをいただいてみてはいかがでしょうか？

はいやく栄養士 高橋

