



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

砂糖えんどうのグリーンドレッシング

※写真中央



他の品種に比べて糖度が高い「砂糖えんどう」は、さやが大きめでほんのりとした甘味があり、食べ応えのある豆の食感も特徴的。この素材を、ふじのくに食の都づくり仕事人の中道敦さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



■材料 砂糖えんどう10本、**[A]**:新タマネギみじん切り100g、塩4g、コショウ少々、砂糖4g、粒マスタード8g、マヨネーズ20g、リンゴ酢50cc、サラダ油200cc]

■作り方所要時間:約30分 ①砂糖えんどうは丁寧に両側のスジを取っておく ②鍋にお湯1ℓ程を沸かし、塩大さじ1を加え沸騰したら①を入れ、1分ほど茹でたら氷水で冷まし、水気を切った後細かく刻んでおく ③**[A]**の材料をミキサーにかけ、きめ細くなるまで攪拌する。出来上がった約400ccのドレッシングのベースを100ccと300ccに分け、それぞれプラスチック容器に移す(以降、100ccを使用します。300ccは冷蔵庫で保管してなるべく早く使用すること) ④③のドレッシングのベース100ccと②をミキサーにかける。きめ細くなるまで攪拌すればドレッシングの完成 ⑤生野菜の他、お好みで焼いたり蒸したりした野菜を皿に盛り、ドレッシングをかければ出来上がり!

ポイント

- ・**[A]**の材料をミキサーで攪拌するには100ccの分量ではうまくできません。400ccの分量で作ると、きめ細やかに出来上がります
- ・余った300ccのドレッシングのベースはそのままでもおいしく使えます

③の
ポイント

栄養価

【作り方④の分量】

エネルギー:512kcal たんぱく質:2.1g 脂質:51.8g

食塩相当量:1.3g(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

仕事人
紹介



なかみち
あつし
中道 敦さん

昭和55年に「静岡グランドホテル中島屋」入社。その後、ホテルニューオータニレストラン「トゥールダルジャン」、英国日本大使館大使公邸料理長、「オークラアクティホテル浜松」などを経て、平成24年「メゾン ナカミチ」をオープン。シェフの傍ら、児童養護施設でのボランティア活動や地域の子どもたちへの食育など幅広いフィールドで活躍している。

フランス料理 メゾン ナカミチ

浜松市西区入野町1900-37

サンステージプラム1F

☎053(489)3733