

春

真鯛と空豆のペペロンチーノ



材料(2人分)

真鯛	90g
空豆	50g
スパゲッティ	160g
オリーブ油	大さじ4
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
昆布茶	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 真鯛は一口大に切り、空豆は塩茹でして皮をむく。
- ② にんにくは薄切りに、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ③ 塩をいれた熱湯でスパゲッティを茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ弱火にかけ、にんにくがきつね色になったらにんにくと赤唐辛子を取り出す。
- ⑤ ④の油で真鯛の切身を焼き取り出す。
- ⑥ ⑤の油に昆布茶とゆで汁大さじ3程度入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑦ ⑥に④のにんにく、赤唐辛子、スパゲッティを入れて混ぜ合わせ、真鯛と空豆を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 盛り付けし、お好みで黒こしょうをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	623kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	28.6g
カルシウム	28mg
塩分	3.1g

農協さんの声

昭和50年代後半より水田裏作として導入された品目で、現在約0.5haの作付けがあり、愛南町では、4月中旬より収穫が始まるんですよ。



使用している愛南産の農水産物

世界最古の農作物の一つともされる空豆は、豆果(さや)が空に向かってつくのでその名で呼ばれ、さやが蚕に似ていることから、「蚕豆」と書かれたりもします。



一寸空豆