

新じゃがとスナッフえんどうの ジャーマンポテト風



◆材料：4人分

新じゃが	…400g (小10個程度)
スナッフえんどう	…100g
ベーコン	…50g (あればブロックタイプ)
オリーブオイル	…大さじ2
ローズマリー	…適量 (お好みのハーブで可)
醤油	…大さじ1
塩	…適量
粗挽き黒こしょう	…少々

1. 新じゃがは洗い、半分に切り水にさらす。
スナッフえんどうは洗い、筋を取る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンに湯を沸かし、湯量の0.8%の塩を入れ、じゃがいもを竹串が通るくらいまで茹でる。
スナッフえんどうはさっと茹でてざる上げして、軽くオイルで和えて塩少々をかけておく。
3. 水気を拭いたフライパンに、ローズマリーとオリーブオイルを入れ、弱火で炒め香りが出たら、中火にしベーコンを入れる。
少しカリッとしてきたらじゃがいもを入れ炒めたら、強火にし醤油を回しかけ炒め合わせ、塩で味を整える。
最後にスナッフえんどうを加え、軽く混ぜ合わせる。

Point 最後は強火で炙って表面をコーティングしましょう

4. 器に盛り、黒こしょうを散らす。

新じゃがの旬は3月～6月。加熱に強いビタミンCや葉酸、カリウムなどを豊富に含みます。

でんぷん質が主な成分ですが、同じ量のご飯に比べるとカロリーも半分程度。

薬膳では、気を補い、胃を元気にして、消化吸収を高めてくれる食材です。

春は「肝」のはたらきを整えると共に、胃のはたらきを良くすることも大切です。

胃のはたらきを元気にする、今が旬のえんどうと合わせて薬膳効果UP。デトックスにも良い組み合わせです。

潤いと血を増やす豚肉（ベーコン）をプラスして、バランスを取ったメニューです。

洋風なお料理ですが、醤油がまとまりを良くしてくれます。

※「肝」は疎泄（そせつ）（伸びやかに気血を運ぶこと）、蔵血（血液の貯蔵倉庫）のはたらきを司っています。

春はこの「肝」のはたらきが盛んになります。