

そら豆とじゃがいもの アボカドクリームサラダ



◆材料：4人分

そら豆	…10さや
じゃがいも	…2個
アボカド	…1個
塩麹※塩分によって調整	…大さじ1と1/2
レモン汁	…大さじ1

粗挽き黒こしょう …お好みで

1. じゃがいもは皮を剥き2cm角に切り、水にさらす。
そら豆はさやから取り出し、くぼみに切り込みを入れる。
2. フライパンでお湯を沸し、水量の0.8%の塩を入れじゃがいもを茹でる。
更にそら豆を茹で、ざるに上げ、すぐ薄皮を剥く（そら豆は茹で時間3分程度）。
じゃがいもはすっと串が通ったらざるに上げる。
3. アボカドは皮と種を取り除きざく切りにし、
ボウルに入れ塩麹とレモン汁を加え潰しながらよく混ぜる。
4. ③にじゃがいもを入れ混ぜ合わせたら、そら豆を加えざっくりと混ぜる。
5. 器に盛り、黒こしょうを散らす。

そら豆の旬は4～6月。収穫されてから3日が命と言われるほど鮮度が大切な野菜です。

購入したらその日のうちに調理していただきましょう。

そら豆は、たんぱく質、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄、銅などをバランスよく含んでいます。

特にビタミンB2は、大豆の次に多く含まれていると言われています。

薬膳では、気を補い、胃腸のはたらきを高め、胃の中の余分な水分を代謝し、

むくみを改善してくれます。栄養価も高い為、疲労回復にもぴったりです。

じゃがいもとそら豆は味わいや食感の相性がとても良い組み合わせです。

アボカドもまた、気を補い、消化吸収を高めてくれます。マヨネーズを使わない、

シンプルでクリーミーな和え衣は、ディップとしても使えます。

そら豆が主役のサラダですが、旬によってグリーンピースや枝豆で作っても美味しくできる、

簡単で美味しい薬膳デリです。