

さやいんげん と じゃがいものスパイス炒め



◆材料：4人分

さやいんげん	…120g
じゃがいも	…大2個
トマトピューレ	…小さじ2
クミンシード	…小さじ1/2
カレー粉	…小さじ1
塩	…小さじ1
油	…大さじ1と1/2
水	…大さじ3

1. ジャがいもは皮を剥き、2cm角に切り、水にさらす。
さやいんげんは2cm程度に切っておく。
2. フライパンに油とクミンを入れてから点火し、弱火で香りが出るまで炒めたら、
カレー粉を加え、じゃがいもを炒め合わせる

Point クミンは焦げやすいので、フライパンにオイルと入れてから点火すること

3. ジャがいもの表面が透き通ってきたらいんげん、塩、トマトピューレを加え、
水を足して蒸し焼きにする
4. 器に盛り、お好みでパクチーを添える

天ぷらにしたり、お浸しや胡麻和えにすることが多い野菜ですが、
今回は相性の良いじゃがいもと合わせスパイス炒めにしました。
インド料理を簡単にできるようにアレンジしました。

さやいんげんの旬は6～9月。

カロテンやビタミンB1、B2、C、カリウム、食物繊維が含まれます。

薬膳では、さやいんげんは、胃のもたれの改善や、身体の余分な水分を除き、
消化活動を促進すると言われています。

じめじめした時期には、豆類全般どれもおすすめです。

そら豆、小豆、緑豆（緑豆春雨でも可）など、

ご自身の取り入れやすいもので取り入れてみましょう。

身体を冷ます性質を持っているものが多いので、身体をあたためるものと食べたり、
冷やし過ぎない工夫も大切です。