



人気シェフに家庭用レシピを作ってもらいました!



『食感が楽しい えだまめ キーマソース』

洋食の名人・野俣シェフが作ったレシピは、えだまめを使ったキーマソース。今回のようにカレーにするほか、ドリアにするなど、アレンジできるのがポイント。ヨーグルトが入っているのでコクがあって辛さ控えめなので、子どもでもOK。えだまめのしっかりとした食感と味わいで、夏の訪れを感じる一品でした。

●材料(4~5人分)

- ニンニク.....3片
 - ショウガ.....1片
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - えだまめ.....100g
 - ジャガイモ.....2個
 - キクラゲ.....3~4つ
 - 生シタケ.....3~4つ
- A 鶏挽き肉.....150g
 - ヨーグルト.....100g
 - トマトジュース缶・190ml
 - 野菜ジュース.....200ml
 - B チーズ.....お好みで
 - 白ワイン.....お好みで
- 【調味料】
 - チキンコンソメ.....5g
 - C ケチャップ.....大さじ3
 - カレー粉.....20g
 - ハチミツ.....大さじ2
 - D 塩.....適量
 - コショウ.....適量

●作り方

- ①事前に(B)を食べやすいサイズに切っておく。茹でたえだまめの皮をむいておく。
- ②(A)をみじん切りにしてバターを敷いて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら鶏挽き肉を入れて、火が通ったら(B)を加えて炒める。
- ④お好みで白ワインを入れて、調味料(D)を加えて混ぜたら(C)を追加し、コトコト約10分ほど煮込む。
- ⑤仕上げにヨーグルトを入れて、塩、コショウで味を調える。お好みでチーズを入れる。今回はゴーダチーズを使用したけど、とろけるチーズでもOK。
- ⑥カレーとして食べる場合は、器に盛ったごはんにかけてできあがり。

ブチレストランNomakichi
オーナーシェフ
野俣さん

新潟市東区にある人気洋食店のオーナーシェフ。手間暇を惜しまない温もりあふれた料理が人気。



フライパン
ひとつでできる
簡単な
レシピです



私たち、 えだまめ大好き県民 です!



「新潟のえだまめ」
特設サイト

おいしすぎて 新潟県民がひとりじめ?!

新潟といえば日本一の米どころ。その肥沃な大地は、米以外にもさまざまな農作物を育てています。その一つが「えだまめ」。全国1位(※1)の作付面積を持ちながら出荷量は7位。なぜなら、おいしくて県民がたくさん消費してしまうんです。では、おいしい理由は? というところ、夏場の日照時間の長さや多くの産地でな行なわれている「朝採り」をするなど、天候とおいしさ重視の収穫方法を実施しているからなんです。

※1.平成30年 農林水産省 野菜生産出荷統計より

都道府県別 えだまめ作付け面積・出荷量

(平成30年 農林水産省 野菜生産出荷統計より)

作付面積		出荷量	
1位	新潟県 1,560ha	北海道	5,770t
2位	山形県 1,480ha	群馬県	5,560t
3位	秋田県 1,310ha	千葉県	4,930t
4位	群馬県 1,100ha	山形県	4,490t
5位	北海道 917ha	埼玉県	4,480t
6位	千葉県 795ha	秋田県	3,120t
7位	埼玉県 706ha	新潟県	2,800t

作付け面積
日本一!



品種がいっぱい! 「えだまめリレー」を楽しもう!

● 枝豆 ● 茶豆 枝豆のうち、さやの毛の色と豆粒の薄皮が茶色いものを「茶豆」といいます。



● 弥彦むすめ

出荷時期 5月上旬~6月下旬

さわやかな甘みと赤毛品種独特の旨み、後引く美味しさが特徴。

Pick Up!

『新潟系14号』
7月上旬頃から味わえる茶豆。大きめで美味! 茹でるときに独特の香りがあり、茶褐色になるのが特徴。栽培面積拡大中。

『晩酌茶豆』
新潟茶豆の特徴を引き継ぎながら、強い甘みが特徴。クセになる香りとおいしさ。さやにはボリューム感がある。晩酌のお供に!

『新潟茶豆』

『肴豆』
10月中頃まで楽しめる新潟のえだまめのアンカー。さやが弓なりでとても大きく、独特の甘い香りが特徴。酒の肴にも最適。

● いきなまる

出荷時期 6月下旬~7月上旬

ほんのりとした香りがあり、3粒さや率が高い。

● おつな姫

出荷時期 7月上旬~7月中旬

茶豆に似た香りと甘みが特徴の早生品種。

● 新潟系14号

出荷時期 7月上旬~7月下旬

最も早い時期の茶豆。香り、甘み、旨みに対する評価が高い。

● 湯あがり娘

ゆであがり鮮やかな緑色で、柔らかく、甘みがあるのが特徴。 出荷時期 7月中旬~8月上旬

● 新潟茶豆

出荷時期 7月下旬~8月中旬

香りと旨みのバランスが良く、人気の品種。

● 晩酌茶豆

出荷時期 8月中旬~9月上旬

お盆が終わる頃最盛期を迎える。食味がよく、甘みが強いのが特徴。

● 越一寸

出荷時期 9月中旬~9月下旬
長岡でのみ栽培。さやの長さが一寸程度。甘みが強く、食味に優れる。

● 肴豆

出荷時期 9月中旬~10月中旬
最も晩生の品種で独特の甘い香りが特徴。さやが弓なりで実が大きい。

● くるさき茶豆 出荷時期 7月中旬~9月上旬
新潟市食と花の銘産品。コクのある甘みと芳ばしい香りが魅力。

お知らせ

県内JA 農産物直売所キャンペーン

開催 令和2年
7月11日(土)
~10月4日(日)

