



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

インゲン

沖縄では暖かい気候を利用して冬から春にかけて栽培されます。やわらかい食感とほのかな甘みが特徴。さっと茹でておひたしはもちろん、和え物、揚げ物、炒めもの、汁物など、どんなメニューにもぴったりです。

選び方のポイントと保存方法

濃い緑色で皮が薄く、ハリがあって太さが均一のものを選びます。購入後はできるだけ早めに調理しましょう。ラップに包んで冷蔵庫で保存します。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

インゲンのヨーグルトサラダ



材料(2人分)

インゲン	100g
りんご	1/4個
レーズン	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
はちみつ	小さじ1

作り方

- 1 インゲンは、筋を取ってさっと茹で、3cm幅に切る。りんごは、種を取って皮付きのいちょう切りにする。
- 2 ボウルにインゲンとりんごを入れて、レーズン、ヨーグルト、マヨネーズ、はちみつを加えて和える。

塩鶏のインゲンロール



材料(2人分)

インゲン	12本
鶏ささみ	4枚
塩麴	小さじ2
こしょう	少々
油	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- 1 鶏ささみは筋を取り、まな板に乗せてラップをかけ、麺棒などで叩いて薄くのばす。塩麴を塗って1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 2 インゲンは、筋を取ってさっと茹でて半分に切る。
- 3 鶏ささみを半分に開き、切ったインゲンを6本のせて、くるくると巻く。
- 4 フライパンに油を熱し、鶏ささみの巻き終わりを下にして並べて中火の弱で焼く。焼き目がついたら転がし、全体に焼き色がついたら、水を入れて蓋をし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。