

沖繩家常 食譜BOOK



沖繩縣農林水產物
吉祥物 Iisaa 君

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會
食譜設計/烹飪及蔬菜專家 大城島子

沖繩縣產 四季豆

沖繩氣候溫暖，利用冬春兩季種植四季豆。特徵是口感柔軟和有淡淡的甜味。當然可以簡單地用上湯焯熟，又可以用來涼拌，油榨，炒菜或做放湯等，適合於各種烹飪方法。

選擇方法和保存方法

建議選擇色澤濃綠，表皮薄嫩，有彈性且粗細均勻的四季豆。購買後要儘快做成料理，保存時用保鮮膜包起來放入冰箱。

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

四季豆乳酪沙律



材料（2人份）

四季豆	100g
蘋果	1/4個
葡萄乾	1大匙
乳酪	2大匙
蛋黃醬	1大匙
蜂蜜	1小匙

做法

- 1 四季豆去掉老絲後，在滾水中焯熟，撈出，切成3cm長。蘋果去核，帶皮切成4份後再切成小片。
- 2 將四季豆和蘋果放入盆子裡，加葡萄乾，乳酪，蛋黃醬和蜂蜜攪拌即可。

鹽漬雞卷四季豆



材料（2人份）

四季豆	12支
雞胸肉	4塊
鹽麴	2小匙
胡椒	少許
油	1大匙
水	2大匙

做法

- 1 雞胸肉去筋後放在砧板上蓋上保鮮膜，用擀麵棒敲打並碾平壓薄。塗上鹽麴放入冰箱1小時左右。
- 2 四季豆去掉老絲，焯熟後撈出，對半切開。
- 3 雞胸肉切雙飛後，將6支切好的四季豆放上並捲起。
- 4 平底鍋放油加熱，將卷好的雞胸肉封口朝下排放，用弱中火煎。微焦後翻轉，等整體呈焦黃色後加水蓋鍋，用弱火蒸煮5分鐘左右即可。