

# モロ

ッ

コ

いんげん

やさい王国の  
とれたてたより

第15回



モロッコ"いんげん"  
と名前にはありますが、  
見た目は**巨大なきぬさや!**  
味はどちらとも違って  
**豆の存在感**が抜群です!  
どんな料理にいれても**主役**に!

## 基本の茹で方

とにかく巨大なので、へたを取っただけでゆでると**"5分"**!  
2cm角くらいにしても**"4分"**程度はかかります。  
豆類は長持ちしないので、長期保存なら硬めにゆでて冷凍保存!

## モロッコいんげんと 卵のバター醤油炒め



材料: モロッコいんげん 4本  
ベーコン 20g  
卵 1個  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
バター 12g  
塩・こしょう 少々



存在感抜群なので、  
主役にして濃い味付けが  
ぴったりのはず!

モロッコいんげんは2cm幅に切り、4分塩ゆでします。  
ベーコンは5mm幅の短冊切りにします。  
卵を溶いて塩こしょうで味付けします。  
フライパンに油を熱し、十分温まったら  
溶き卵を入れてかき混ぜながら  
半分火を入れて取り出します。  
ベーコンを炒め、残りの材料も  
鍋に全て入れて混ぜてすぐ完成!

日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

