

和歌山の旬のこだわり情報をお届けします

ゴールデンウィークにはみんなそろって 豆ごはんを食べよう！



まずはうすいえんどう豆ご飯で！
(レシピあり)



**ホクホクした食感と
甘みの紀州うすい**



**うすいえんどう豆のかき揚げ。
豆ご飯に添えて。**

収穫最盛期！うすいえんどう

温暖な気候風土に恵まれた和歌山県では、実えんどう豆の「うすい」をはじめ、「きぬさや」「オランダ」といったさやえんどうなど多くの種類のえんどう豆が栽培されています。

和歌山県はうすいえんどうの生産量が日本一。さやごと食べる豆類とは違い、未成熟な実を食べます。グリーンピースと比べ粒が大きく、甘味があり、ホクホクした食感が特徴です。

和歌山県のオリジナル品種「紀州うすい」は、他のうすいえんどうに比べて多収量で高品質。地域団体商標を取得しているブランドのえんどう豆で、関西を中心に人気があります。

収穫のピークはゴールデンウィークの頃。5月4日のみどりの日は、爽やかな緑にちなんで「うすいえんどうの日」に制定されており、豆むき大会や豆料理コンテストなどが各地で行われています。



紀州うすいの園地

黄色の板で、薬剤散布を削減

うすいえんどうの園地ではあちこちに見慣れない黄色の板（右写真）がつり下げられています。これは、豆の害虫が黄色い色に引き寄せられるという習性を利用して害虫防除を行っているものです。この防除方法により、薬剤散布を出来る限り削減しています。安全で安心できる農産物を消費者に届けるため産地全体で取り組んでいる工夫なんですね。



黄色の板で害虫防除

うすいえんどう豆知識

うすいえんどうはたんぱく質をはじめ、ビタミンB1・B2・Cを多く含み、食物繊維、鉄分も豊富に含んでいます。

また、豆ごはんをはじめ、卵とじやかき揚げ、実を潰してスープにするなど料理のバリエーションも広いので、いろんな豆料理にチャレンジしてみてくださいね！

和歌山の豆を使ったかんたんレシピ→ <http://www.wk-kennoh.or.jp/mamecon/resipi.html>

うすいえんどうご飯の作り方

※（ ）は4～5人分の材料

- 1 紀州うすい（サヤ付き400～500g）は、むいてからさっと洗う。
- 2 米（3合）はざるに上げ、水気をきる。
- 3 炊飯器に米を入れて水を目盛りまで注ぎ、30分おく。
- 4 3に酒（大さじ3）、塩（小さじ1）を加えて混ぜ、紀州うすいとダシ昆布を入れて普通に炊く。
- 5 炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛る。

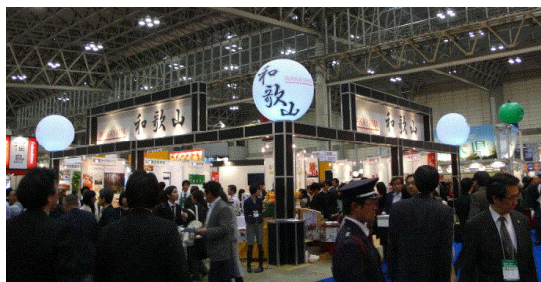


～トピックス～

～「アクション・プログラム2010」 を策定しました～

和歌山県では高品質なものづくりを進める産地や生産者と協働し、「わかやま産」ブランドの向上、販路開拓を図るため和歌山県農水産物・加工食品の販売促進戦略アクション・プログラムを策定しています。

首都圏でのプロモーションの展開や、東京有楽町のアンテナショップわかやま喜集館からの情報発信、各種マスコミとのタイアップによる広報活動、FOODEX JAPAN等見本市への出展や各種商談機会の開催、小売業界・流通業界・通販・外食産業等の方々への提案活動のほか、国際見本市への出展や海外百貨店でのわかやまフェア開催など海外市場開拓に向けた取組も紹介しています。流通業界の皆様、マスコミ関係の皆様、是非ご覧ください。



FOODEX JAPAN2010における
和歌山ブースの様子

詳しくはこちら <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071700/ActionProgram2010/index.html>

発行：和歌山県庁食品流通課内

まるかじりわかやまニュースレター編集部

TEL:073-441-2817 FAX:073-432-4161

ご意見はこちら→ e0717001@pref.wakayama.lg.jp

食品流通課のホームページ

わかやま喜集館

ふるさと和歌山わいわい市場

和歌山 食品流通

わかやま喜集館

わいわい市場

検索



検索



検索



携帯はこちら→

