

春をおいしく!  
Wellness  
Cooking

# 自然の恵みで元気をチャージ! 春色ブランチメニュー



青臭さが少なく甘みのある「うすいえんどう」は、3～5月頃が旬。この時期に出回るものは味がしっかりしていて、タンパク質やカロテン、食物繊維など栄養も豊富。今回は、うすいえんどうをたっぷり使ったブランチメニューをご紹介します。

## うすいえんどうの 米粉キッシュ

### ▶ 材料 (直径約15センチサイズ)

#### 【生地】

- A 豆乳……………大さじ1と1/3  
サラダ油……………大さじ3  
塩……………ひとつまみ
- B 米粉……………60g  
片栗粉……………10g

#### 【卵液】

- 卵……………2個  
豆乳(牛乳でもOK)……………大さじ2  
塩麹……………小さじ1  
(または塩……………小さじ1/3)

#### 【具材】

- うすいえんどう(正味)……………50g  
タマネギ……………1/4個(50g)  
ベーコン……………2枚(40g)  
シメジ……………1/4パック(50g)  
溶けるチーズ……………30g



### ▶ 作り方

1. うすいえんどうはさやから外し、約5分ゆでる。  
タマネギは薄切りにし、ベーコンとシメジは1センチ長さに切る。
2. 1を炒め、いったん皿に取り出しておく。
3. Aをまぜ合わせる。  
〈point〉 生地に使う豆乳には、油を乳化させる役割があります。  
ここは牛乳ではなく豆乳を使いましょう。
4. Bをボウルに入れて手でまぜ合わせ、3を加えて粉っぽさが無くなるまでよくまぜる。
5. 直径15センチ程度のフライパンにクッキングシートを敷き、4を伸ばし広げる。  
〈point〉 生地を押し付けるように、全体に広げましょう。
6. ボウルに卵を入れて溶きほぐし、2と豆乳・塩麹を加えてまぜ合わせる。
7. 6を5に流し入れ、溶けるチーズをのせる。
8. ふたをして弱火で約15分、火が通るまで加熱したらできあがり。

#### アドバイス

米粉は「ミズホチカラ」など粒の細かいものを使うと生地がまとまりやすくなります。

具材はクリームチーズの角切りなど、お好みのものを入れてもOK。  
オーブンで焼く場合は、耐熱性のケーキ型やグラタン皿などを使い、ふたをせず180度で約25分加熱すると焼き色が付いて香ばしくなりますよ。

## うすいえんどうのスープ

### ▶ 材料 (2人前)

- うすいえんどう(正味)……………150g 豆乳(牛乳でもOK)……………150cc  
タマネギ……………1/4個(50g) 塩……………小さじ1/4  
水……………150cc

### ▶ 作り方

1. うすいえんどうはさやから外し、タマネギは薄切りにする。
2. 鍋にうすいえんどう・タマネギ・塩・水を入れ、弱火で煮る(約10分)。
3. 具材が軟らかくなったら、ミキサーでペースト状にする。
4. 3を鍋に戻し、豆乳を加えて溶きのばしてできあがり。

#### アドバイス

お好みでパセリや生クリーム、ブラックペッパーなどをトッピングしても。

#### 〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家  
保坂敦子さん

大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。  
栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。  
みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

#### 保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001  
(10:00 ~ 17:00、土・日曜休)  
🌐 <https://atsukohosaka.com/>