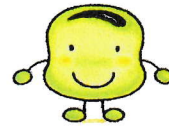


そらまめ



2024年5月 栄養だより

「そらまめ」は地域によって「四月豆」「五月豆」「夏豆」と呼ばれています。また、さやの形が蚕の作るまゆに似ていることから「蚕豆」とも言われます。「そらまめ」は一年中食べられるわけではなく、出回る時期は5月から6月と短めです。

今回は「そらまめ」についてご紹介します。



出始めたばかりのそらまめは、皮が柔らかく皮のまま食べられます。生のそらまめは鮮度が落ちるのが早く「おいしいのは3日だけ」と言われるほどです。

炭水化物・たんぱく質・脂肪と栄養の3要素が含まれています。また、ビタミンB1・B2・C・亜鉛などもたくさん含まれており、疲労回復や貧血予防に力を発揮し、食物繊維も摂取できます。

「そらまめ」のおいしい調理法

茹でる時は、つめが黒いものを先に、緑色のものを後から湯に入れると、茹で具合が揃っていいでしょう。茹で時間の目安は2分。早く使いきることが原則になりますので、茹で上がってから時間を置かずに食べることが、おいしく食べるポイントです。冷凍する場合は硬めに茹でましょう。

そらまめは、さやから出すと水分の蒸散が激しく、すぐに硬くなるので、調理の直前に取り出すとよいでしょう。



～そらまめの味噌マヨチーズ焼き～

材料（1人分）

- ・そらまめ4本
- ・とろけるチーズ20g
- ・かつお節 適量
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・味噌 小さじ1
- ・七味唐辛子 少々

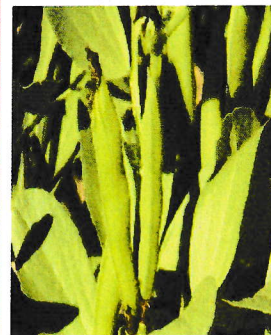
【A】

作り方

- 1, そらまめのさや上半分をとり、合わせた【A】をのせて上からチーズをかける。
- 2, 1を200℃のトースターで10分加熱し、仕上げにかつお節をまぶす。

そらまめ知識

なぜ、そらまめと呼ばれている？



豆のさやが
空に向かって
伸びることから
「空豆」と
呼ばれている！