

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ソラマメ

～空に向かって伸びる、生命力あふれる初夏の味覚～



ソラマメのプロフィール

【分類】マメ科
【原産地】中央アジア～地中海沿岸、北アフリカなど諸説あり
【和名】天豆、蚕豆、四月豆、五月豆、夏豆
【おいしい時期(旬)】3～6月
【主な栄養成分】タンパク質、糖質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅、食物繊維など

解説 KAORU

保存方法

鮮度が落ちやすいのでなるべく早めに調理を！さやから出ると水分が失われてしまうため、さやは調理する直前にむくこと



塩ゆでして冷ましてから冷蔵庫で保存し、1～2日で食べ切る。すぐに食べない場合は固ゆでして冷凍保存(ジッパー付き保存袋に)がお勧め

楽しみ方・食べ方のコツ

塩を一つまみと水少々で、特有の青臭さが和らぐ



お歯黒の部分にせり込みを入れると、味も染み込みやすく、食べる際に薄皮をむきやすくなるよ



しょうゆ豆
諏訪地方の郷土料理

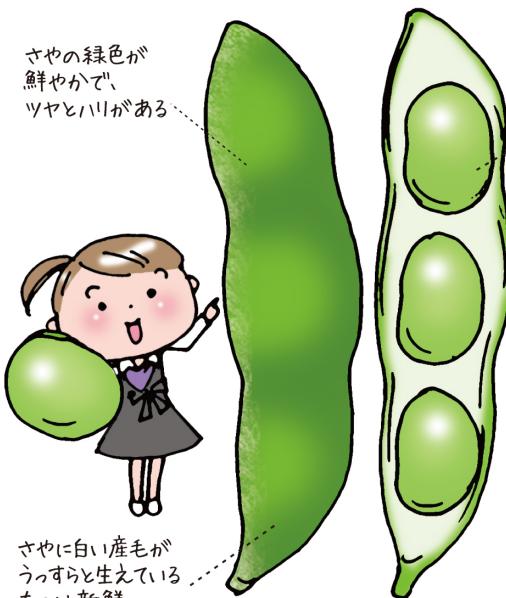
お遍路さんが炒ったソラマメがはじけて、しょうゆっぽに飛び込んだことから生まれたともいわれている



完熟・乾燥させたオタフクマメは加工用として大活躍！中国の発酵調味料、豆板じやんの主原料として、煮豆や炒り豆、練りあんなどに加工される

見分け方

さやの緑色が鮮やかで、ツヤとハリがある



豆の大きさがそろっていて、しわがない、ふっくらとしている

背筋の部分が茶色い場合は鮮度が落ちているので避ける

ソラマメのチカラ

栄養のバランスの良さが魅力！

薄皮も一緒に食べると健康や美容により効果的。栄養価が高く、春～初夏の疲労回復や体力づくりに役立つ



ソラマメのいろいろ

一オソラマメ

さやが大きく豆1粒が1寸ほど(約3cm)。平均2～3粒。現在流通している大半を占める主要品種(陵西一寸、打越一寸、仁徳一寸など)



早生ソラマメ

平均4～5粒。やや小型の早生種。現在はごくわずか(房州早生など)



ソラマメのじみつ

さやが上向きに付き、空に向かって伸びるので「空を向いた豆」が名前の由来



蚕の繭のようなので、蚕豆とも書く

