

今月のテーマは そらまめ(空豆) です !!

そらまめは、マメ科ソラマメ属の植物です。さやが空に向かって育つため「空豆」と名付けられました。一方で、その形が蚕の繭かいに まゆに似ていることから、「蚕豆」とも書かれます。そらまめは、4000年前からエジプトなどで栽培されていたとされ、遺跡などから化石が見つかっているそうです。産地によって異なりますが、旬は4月～7月頃です。

そらまめの栄養

そらまめには、たんぱく質、カリウム、レシチン、ビタミンB群、鉄、亜鉛、食物繊維などが含まれています。カリウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれているため、むくみや貧血がきになる方や高血圧の方にもおすすめの食材です。薄皮は少々硬いですが、食物繊維が豊富なため取り除かずに調理をすることをおすすめします。レシチンという成分には、血液中のコレステロールの酸化を防ぐ働きや、肝臓の基礎代謝を促す働きがあると言われています。お酒のおつまみにするには理にかなっていると言えますね。

選び方のポイント

- さやから豆を出すと風味が落ちてしまうため、さや付きのものを選びましょう。さやがきれいな緑色で均一に膨らみがあるものが良いでしょう。



保存のポイント

- 乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。そらまめの風味は収穫後3日ほどで落ちてしまうため、購入したらできるだけ早めに調理しましょう。かために茹でてから冷凍保存をすれば、長期保存も可能です。

おいしいごはん!

そらまめの明太白和え

材料(2人分)

そらまめ…6さや 豆腐…1/3丁 明太子…1房

【調味料】マヨネーズ…大さじ1 塩・こしょう…少々

しょう油…適量

- ① そらまめはさやから豆を取り出し、塩水で茹でる。
- ② 豆腐は重しなどをのせておき、水気を切ってから、すりつぶす。
- ③ 明太子は皮を取り、ポウルに入れてほぐす。そこへ【調味料】を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を加えて、さっとまぜる。
- ⑤ 器に盛り付けて、出来上がり♪



【調理のポイント】 そらまめのお歯黒と呼ばれる黒い部分に切込を入れてから茹でれば、茹で上がってから簡単にむくことができます。薄皮の硬さが気になる方や、お子様にも食べやすくなります。

お好みでさっとレモン汁をかけると、さっぱりとして、また違った味わいになります。是非お試し下さい!!

そらまめ 豆知識

中華料理に欠かせない調味料のひとつである豆板醤(トウバンジャン)。豆板醤の主原料がそらまめであることをご存知でしたでしょうか? 豆板醤はそらまめに大豆、米、大豆油、ごま油、塩、唐辛子などの原料を加えて作る発酵調味料です。