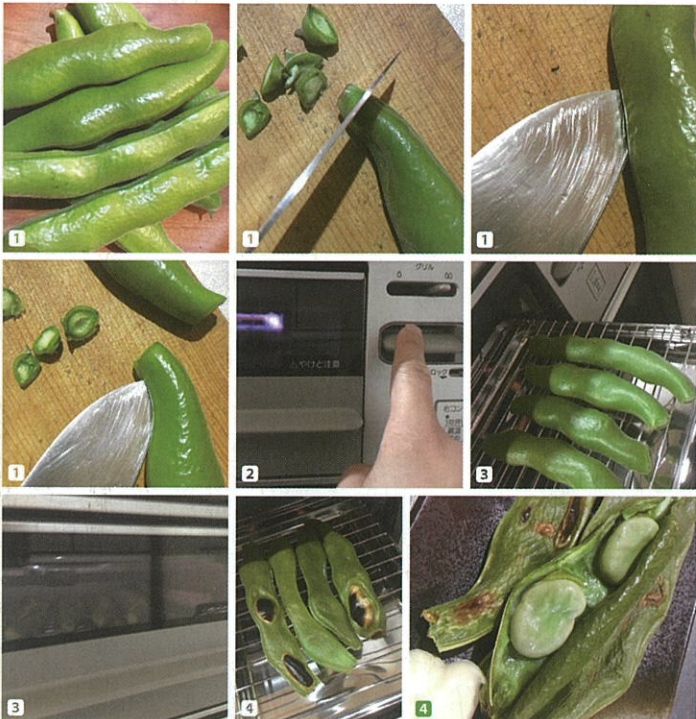




旬の味通信

写真・文・調理 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な



今月の食材 ソラマメ

美味しい時期..... 5、6月
管内産地..... 大中など
分類..... マメ科ソラマメ属
原産..... 地中海、西南アジアが有力
ここで買えます!〜きてか〜な、八日市やさい村 ほか

特徴
豆果(さや)が空に向かっつくれため「空豆」、または蚕を飼う初夏に食べ、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」という字があてられたほか、さまざまな呼び方がある歴史あるマメ。

効能
植物性たんぱく質、カリウム、ミネラル、ビタミンB群やCを豊富に含むとされています。

よいもの見分け方
さやの緑色が鮮やかで艶があるものを選びます。また、ふっくらと膨らみ、触った時にしっかりと弾力があり、持った時にずっしりと感じるものが良いでしょう。

長持ちさせるには
ソラマメは乾燥しないよう、ポリカビニールなどの袋に入れ、野菜庫に入れてください。なるべく早く調理した方が美味しく食べられます。

食べ方
塩茹でするか、さやごと焼いて、中のマメをそのまま食べます。また、煮物や炒め物、スープなどにも用いられます。

べられます。
長期保存したい場合は、さやから出して塩茹でした物を冷凍。1分程かために茹でたものをまだ温かいうちにバットに並べ、冷凍庫へ凍ったら保存袋などに入れて冷凍します。

味のレシピ

シンプル! ソラマメのグリル焼き



【材料(2人分)】
さや付ソラマメ..... 8本
塩やマヨネーズ..... お好み

- 【手順】**
- ソラマメのさやの端を落とし、筋に沿って縦に切り込みを入れます。
 - 魚用グリルに火を入れ、3分ほど予熱を入れます。
 - ソラマメを並べ、強火で7分焼き、裏返して3分焼きます。
 - 火を消して3分そのまま置き、お皿に盛り付けてお好きな調味料をかけます。

★さやの部分は焦げても大丈夫です。

