

ぐりんぱーす

2017.9  
No.275

発行／グリーン近江農業協同組合  
<http://www.jagreenohmijas.or.jp/>

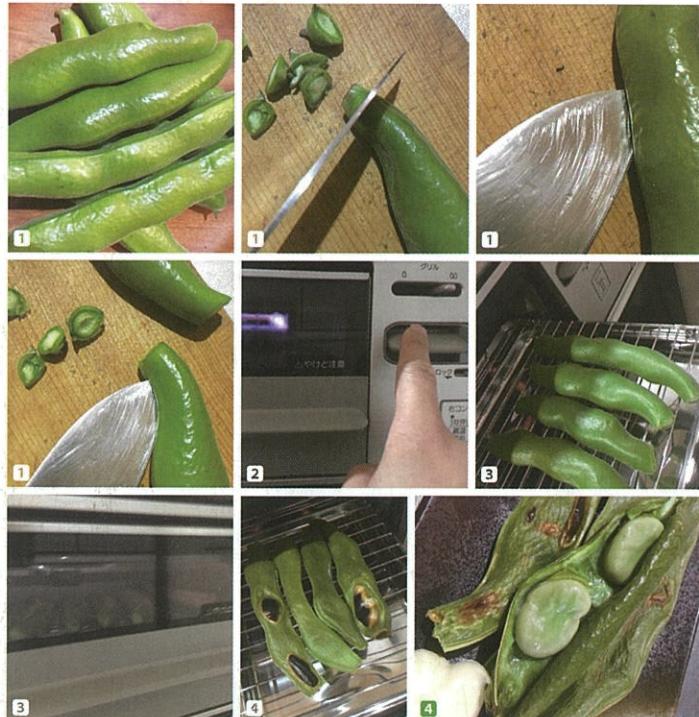


編集／管理部 総務組合局課  
〒527-0029滋賀県東近江市八日市町1-17  
TEL 0748-25-5100 FAX 0748-25-5111



## 旬の味緑通信

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



★さやの部分は  
焦げても大丈夫です。



- ① 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。
- ② 魚用グリルに火を入れ、3分ほど予熱を入れます。
- ③ ソラマメを並べ、強火で7分焼き、裏返して3分焼きます。
- ④ 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。

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! 起てか～な、八日市やさい村ほか

5月の食材



**特徴**  
豆果(さや)が空に向かってつくため「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。

**機能**  
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。

**長持ちさせるには**  
ソラマメは乾燥しないよう、ボリカビニールなど袋に入れ、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

**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。

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分程かたま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。凍つたら保存袋などに入れて冷凍します。

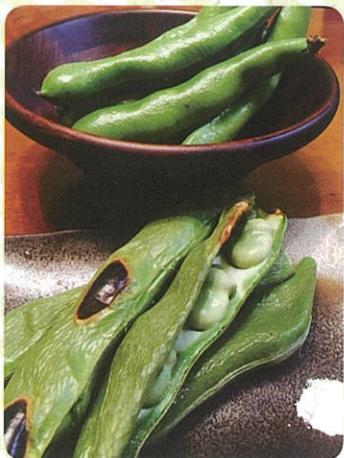
特徴

よいものの見分け方

べられます。

シンプル!  
ソラマメのグリル焼き

味緑のレシピ



【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】

- ① 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。
- ② 魚用グリルに火を入れ、3分ほど予熱を入れます。
- ③ ソラマメを並べ、強火で7分焼き、裏返して3分焼きます。
- ④ 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。

「くじら」マークは、環境省有機栽培の登録された植物油「くじらオイル」の登録商標です。  
Eco-Label JPの「くじら」マークは、日本に合した地球環境にやさしい  
いのち」マークで表示されています。  
Eco-Label JPの登録商標です。  
<http://www.ejp.jp>

