

ふるさと産品通信

今月の食材

ソラマメ



今月のレシピ

ソラマメと豚肉の塩こんぶ炒め

材 料 (2~3人分)

ソラマメ……………20粒	サラダ油……………小さじ1
豚肉 (うす切り) ……80g	すりおろしにんにく……………小さじ1
キャベツ (春キャベツでも) ……80g	あらびきこしょう……………お好みで
塩こんぶ (市販) ……5g	揚げ油……………適量
桜エビ……………適量	

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー……………178kcal	タンパク質……………13.4g
脂肪……………8.2g	

作り方

- ① ソラマメをサヤから取り出し、豆の横に切り込みを入れ、素揚げする。皮から身が出てきて、浮いてきたらザルにとり、皮を外す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ キャベツとすりおろしにんにくを入れ、キャベツに火が通ったら火を止め、①のソラマメと塩こんぶを加え、さっと混ぜる。
- ④ お皿に盛り付けて上から桜えびをパラパラとふりかける。(お好みであらびきこしょうをかける)

Point 火にかけたまま塩こんぶを加えると焦げ付きやすいので、必ず火を止めてから加える。

栄養士チェック

ソラマメの主成分は炭水化物とたんぱく質ですが、ビタミンB1やB2なども豊富に含む食材です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり疲労回復に役立ち、ビタミンB2には皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。薄皮の部分に整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれていますので皮ごと食べるのが良いでしょう。



居酒屋 一 (いち)
日和佐一樹さん

レシピ紹介者

松山、今治で修行後、23歳の時にUターンしてお店を開き5年になります。地元が大好きなので、地元の食材をたくさん使ってご近所の人たちの台所のような店にしたいです。ソラマメをまな板の上に置いて上から抑え、包丁をまな板と平行になるようにすべらせて切れ目を入れ素揚げすると簡単に皮が取れます。

サヤが空に向かって伸びるので「空豆」、またサヤがカイコの形に似ているので「蚕豆」という字が使われます。市内では、一寸蚕豆(いっすんさんさんとう・いっすんそらまめ)と呼ばれるソラマメが主に栽培されており、大粒で甘みがあり、一つのサヤに三粒以上入っているのが特徴です。ソラマメは春先にどの作物よりも早く熟し、青い未熟なものは煮豆やお菓子として利用され、完熟した乾燥豆は長期保存でき多種多様に調理できるため古く



から世界中で栽培されてきました。おいしさの賞味期限は収穫後わずかに3日間といわれています。収穫後から、甘みやうまみがどんどん失われてしまうので、できるだけ早く調理し、おいしくいただきますよ。



ジュニア野菜ソムリエ
藤田富美恵さん

野菜ソムリエのひとこと

サヤの緑が鮮やかで弾力があるものを選びます。空気に触れると硬くなるのですぐに調理しましょう。サヤごとじっくり焼いたり、サヤから取り出した豆をたっぶりの湯に塩と酒少々を入れ2分ほどゆで、ザルにとり自然に冷ますと青臭さがやわらぎます。

食育ワンポイントチェック

バランスの良い食事で病気の予防を

ソラマメにはビタミンB1が含まれています。これが欠乏すると脚気と言われる心不全や神経障害の原因になります。昭和初期までは脚気で命を落とす人が大勢いましたが、現代では肉や豆類、穀物など栄養を偏りなく取ることで十分予防できます。

食事のバランスは命に直結するのです。

次回の食材は **トマト** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380