



野菜ソムリエの野菜・果物情報

空に向かってさやが育つ そらまめ

◆プロフィール◆

マメ科ソラマメ属

春野菜が店頭に並び、食卓にも春の風を感じる季節になりました。そらまめも春に収穫が始まり、主に4月から6月にかけて旬を迎えます。その歴史は非常に古く、エジプトでは4000年以上も前から栽培されていたそうで、日本には奈良時代に伝来したのだとか。さやが天に向かうように上向きに育つ姿から、そらまめという名が付いたといわれています。全国の生産量の約1/3を占めているのが鹿児島県で、千葉県、茨城県と続き、北海道から沖縄県まで全国各地で生産されています。

そらまめは未熟な豆を調理して食べますが、大豆などの豆類と同様に植物性たんぱく質が豊富です。

また、美肌づくりや免疫力アップに欠かせないビタミンC、ビタミンK、体内の余分な塩分の排出に役立つカリウム、腸内環境を整えてくれる食物繊維など、様々な栄養素を含む、とてもヘルシーな食材です。

豆をさやから取り出すと早く風味が落ちるので、店頭で選ぶ際は、さや付きのものがおすすめです。冷凍保存する際は、豆をさやから取り出し、1分ほどゆでてから冷凍します。定番の塩ゆでは、調理の直前にさやから豆を取り出し、お歯黒と呼ばれる黒い部分に包丁で切込みを入れ、たっぷりの湯で1分半から2分ほど塩ゆでし、ゆで上がったらざるに取り、そのまま冷まします。水っぽくなるので、冷水には浸けません。

塩ゆでの他、皮をむいて素揚げや天ぷらにしたり、ポタージュスープにしたり、さやごと焼いても美味しいです。お気に入りの召し上がり方で、この時期だけの旬の味覚を満喫してくださいね。

主な品種

「打越一寸」、「陵西一寸」、「仁徳一寸」、「駒栄」、「三連」などの品種があります。

見分け方

さやが鮮やかな緑色で黒ずみがなく、つやと弾力があるものを選びましょう。

保存方法

収穫後おいしいのは3日間といわれるほど、鮮度が落ちやすいため、購入後はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れ、できるだけ早く調理しましょう。

◆レシピ例◆

『そらまめの丸焼き』

そらまめをさやごとグリルで丸焼きにします。さやの中のわたに含まれる水分で豆が蒸し焼きになり、香ばしさもプラスされ、塩ゆではまったく違う新しいおいしさに。中のわたの部分は甘み成分が多いので、スプーンですくって食べても美味しいです。

作り方

1. そらまめをさやごと魚焼きグリルに入れ、皮が焦げる程度まで（7～10分ほど）強火で焼きます。オーブントースターでもOKです。
2. 焼きたてを皿に盛り、お好みで塩を添えます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子