

<作り方>

- ① そら豆は鞘から出し、豆の頭の黒いところに切りこみを入れる。鍋に水 500 cc、酒 50 cc、塩大さじ 1 を煮立てて、豆を入れて 2 分茹でる。ざるにとって冷ます。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする、茹でたそら豆は薄皮をむいておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ香りがたってきたら玉ねぎを入れる。玉ねぎがしんなりしたら、生クリームとコンソメをいれ軽く煮立てる。
- ④ ③に茹でたてのパスタ、そら豆、スモークサーモンを加えソースにからめ、塩コショウで味を整えて盛る。

空豆の歴史

ソラマメの原産地ははっきりしていませんが、古代エジプトでは 4000 年前から栽培されていたそうで、遺跡から化石なども発掘されています。

日本では 8 世紀頃に中国から伝来したと言われています。

空豆の見分け方(選び方)

新鮮なものはさやにうぶ毛があり弾力もありますが、さやが黒ずんでいたり張りがないものは避けた方が良いでしょう。

さやから豆を出す時風味が落ちていくのでさや付きのものを購入することをお勧めします。

空豆の保存方法

乾燥に弱いのでポリ袋等に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。但し、収穫後は日に日に風味が落ちるので、購入（収穫）後はなるべく早めに調理しましょう。

空豆の調理方法

ソラマメはさやから豆を出す時風味が落ちやすいため、調理する直前に豆を取り出します。たっぷりのお湯に塩と酒を入れ、2 分前後茹でますが、茹ですぎでも風味が落ちるのでご注意ください。

茹であがったらざるに取り、うちわなどを使用して冷まします。

※冷水につけると水っぽくなってしまいます。

空豆の主な栄養成分(可食部 100g 中)

主な栄養成分 (可食部 100g 中)

カリウム (390mg)、食物繊維 (4g)、鉄 (2.1mg)

ソラマメは整腸作用のある食物繊維が豊富で、高血圧予防に良いとされるカリウムも含まれています。

そら豆のクリームパスタ

<材料>		パスタ	
そら豆	100g	玉ねぎ(中)	1/2 個
スモークサーモン	60g	生クリーム	200cc
ニンニク	1 片	オリーブオイル	大さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1	塩・こしょう	少々

