

# そら豆



そら豆のさやは、天に向かって実をつけるため、『そら豆』と呼ばれています。また、蚕の繭にも似ているため『蚕豆』と書くこともあります。そら豆は、収穫から「3日以内で食べる！」と言われるほど美味しい時期が短い野菜です。

## ◎しっとりしたそら豆とほくほくなそら豆の見分け方◎

	しっとり	ほくほく
さやの色	鮮やかな緑	色あせた茶色
さやの筋の色	緑色	茶色
へその緒のヘタ	緑色	黒色
さやの形	くびれが小さい	くびれが大きい
ゆで時間	1分半から2分 (沸騰後に豆を投入してふたをする)	3分 (沸騰後に豆を投入してふたをする)

そら豆は、植物性タンパク質を多く含み、ビタミンB1、B2、Cや、カリウム、鉄、銅などのミネラルも豊富で、炭水化物や葉酸も含まれています。

また、女性に嬉しい、食物繊維も豊富なので、便秘改善にも効果があります。まさに、バランス栄養食と言えるでしょう。

疲労回復、貧血予防、整腸作用などの効能があり、美容にも健康にも役に立ちます。カロリーも5粒で20キロカロリーと低めで、糖の吸収も緩やかなことから、ダイエットにも向いています。

## 簡単！時短！そら豆の茹で方

### ●材料●

- ・そら豆 好きな量
- ・水 そら豆が隠れる量
- ・塩 水の量の2%

### ●作り方●

- 1、そら豆をさやから出す。
- 2、鍋かフライパンにそら豆を入れ、水と塩を入れる。
- 3、ふたをして火にかけ沸騰したら火を止めてそのまま約1分から1分半おく。
- 4、ザルにあげて軽く塩をかけて完成！

☆水200mlに対して  
塩は小さじ1弱程度  
☆仕上げの塩は味をみながら  
調節してください

