

そらまめ

豆知識
豆板醬はそらまめを発酵させて
作られています。

そらまめの茹で方



手順1：さやから取り出す

さやの端を押すことで裂け目を作り、そこから左右に開いていき、豆を取り出します。



手順2：切り込みを入れる

そらまめの黒い部分の反対側に浅く包丁で切り込みを入れておくと火が通りやすくなり、指で簡単に薄皮から押し出せるようになります。



手順3：塩水でそらまめを茹でる

鍋に湯を沸かし、水1Lに対して塩大さじ1くらい、しっかり塩をきかせてゆでます。ゆで時間は2分半～3分ほど。ゆで上がったたらざるに上げ薄皮を取ります。

※3cmに満たないものや、若くて薄皮が柔らかいものは、ゆで時間が1分半～2分くらいでも十分なものもあります。



そらまめペペロンチーノ風



- ・そらまめ・・・5～6さや分
 - ・オリーブオイル
・・・大さじ1
 - ・にんにくチューブ
・・・小さじ1/2
 - ・唐辛子・・・1本
 - ・塩・・・適量
- ① そらまめはさやから取り出し、薄皮に切り込みを入れます。
 - ② そらまめを熱湯で3分ほど茹でます。
 - ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、薄皮を剥いたそらまめ、にんにく、刻んだ唐辛子を入れてさっと炒め、塩で味をととのえたら完成です。



そらまめとベーコンのカリカリチーズ焼き



- ・そらまめ・・・8さや分
 - ・塩・・・少々
 - ・ブロックベーコン
・・・50g
 - ・粗挽き黒こしょう
・・・少々
 - ・とろけるチーズ
・・・40g
- ① そらまめはさやから取り出し、薄皮に切り込みを入れます。
 - ② ベーコンは5mm幅の短冊切りにします。
 - ③ 耐熱ボウルにそらまめを入れて塩をまぶし、ふんわりとラップをかけます。レンジ600Wで2分30秒加熱します。
 - ④ 取り出したら粗熱をとり、薄皮を剥きます。
 - ⑤ 耐熱容器にそらまめとベーコンを入れ、塩、粗挽き黒こしょうをふって軽く混ぜます。とろけるチーズをのせて、トースターで7～8分焼いたら完成です。