

【そら豆】ホクホクの食感と香りを楽しもう!

今が旬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

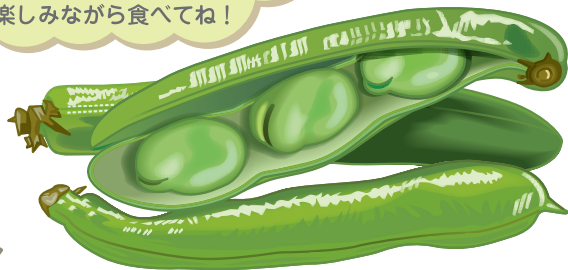
12月

1月

2月



さやが空に向かって実ることから「空豆」といいます。
春～初夏が旬で、早採り豆と完熟豆が出回るよ!
完熟豆は、よりホクホクとした食感♪
香りや味、食感の違いを
楽しみながら食べてね!



栄養成分

- たんぱく質、葉酸、銅、ビタミンK、亜鉛、リン、食物繊維、ビタミンB1、鉄など

ビタミンB1には、エネルギーの代謝を促す働きや疲労回復効果があるのじゃ。アリシンを多く含むにんにく、たまねぎ、にらなどの野菜と一緒に摂ると効率よく吸収できるぞ。



選び方

- さやに光沢があり、外からぶくつとした豆の形がわかるもの。
- 豆の側面の割れ目の部分を「おはぐる」という。早採り豆は黄緑色で、完熟豆は黒色。

早採り豆(黄緑色)

完熟豆(黒色)



オススメ料理

そら豆と新玉ねぎの
サラダ



焼きそら豆

ゆでるときは、
湯量の2%程度の
塩を入れてね!
薄皮に少し切り込みを入
れてからゆでると、食べ
やすいよ♪
グリルなどでさやごと素
焼きにすると、甘みが増す
うえ、簡単で美味しいよ!

