

アップル

すこやか通信

そら豆

そら豆の旬は4月から6月頃です。さやを空に向けて実ることから「空豆」、蚕が作るまゆの形に似ていることから「蚕豆」と書かれるようになったと言われています。スーパーに出回る期間は短く、季節を感じさせてくれる野菜です。甘味があり、ゆでたり焼いたりするとホクホクとした食感が楽しめます。

そら豆の栄養

- ビタミンB1**：炭水化物をエネルギーに変える働き。脳や神経機能の維持、疲労回復。
- ビタミンB2**：過酸化脂質ができるのを防ぎ、動脈硬化やがん、口内炎、口角炎の予防。
- ビタミンC**：皮膚や粘膜の健康維持。抗酸化作用による動脈硬化や心疾患、がんの予防。



そら豆の選び方

さやがきれいな濃緑色で、筋の部分が茶色に変色していないもの。空気に触れると風味が落ちるので、さや入りのものがおすすめ。



そら豆と桜エビのごはん

材料（4人分）

- 米 2合
- そら豆 6本（約20粒）
- A
 - しょうが ... 20g
 - 桜えび 5g
 - 酒 大さじ1
 - 塩 小さじ1

栄養価（1人分）

- エネルギー：295 kcal
- たんぱく質：7g
- 脂 質：0.8g
- 炭水化物：61g
- 塩 分：1.5g

作り方

- ① そら豆をさやから取り出し、沸騰した湯で1分間ゆで、冷めたら皮をむく。
- ② しょうがは細切りにする。
- ③ 2合分の米を研ぎ、炊飯器に入れ、Aと2合の通常の水を入れて炊く。
- ④ 米が炊きあがったら、そら豆を入れて混ぜる。

