



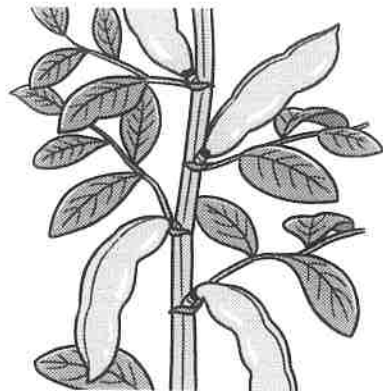
今が旬！ そらまめ

そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2～3粒、小中粒種は4～7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

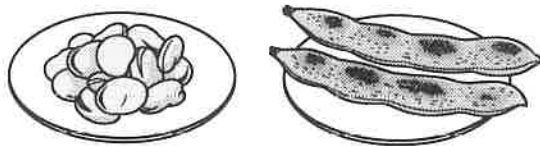
そらまめの名前の由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさやが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと書きます。

そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。



ゆでて、焼いて
素材の味を楽しみましょう



たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、さっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

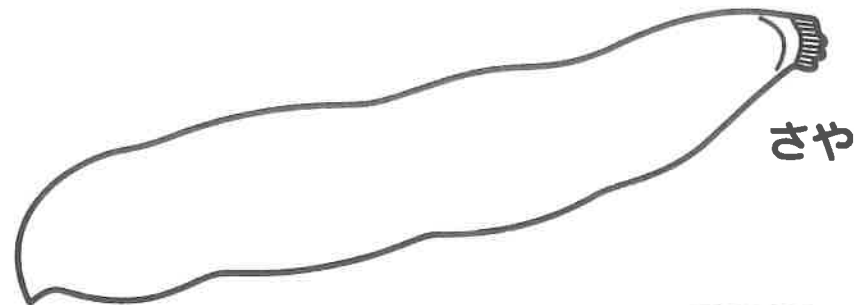
そらまめの 栄養成分

未熟豆／ゆで (100g)

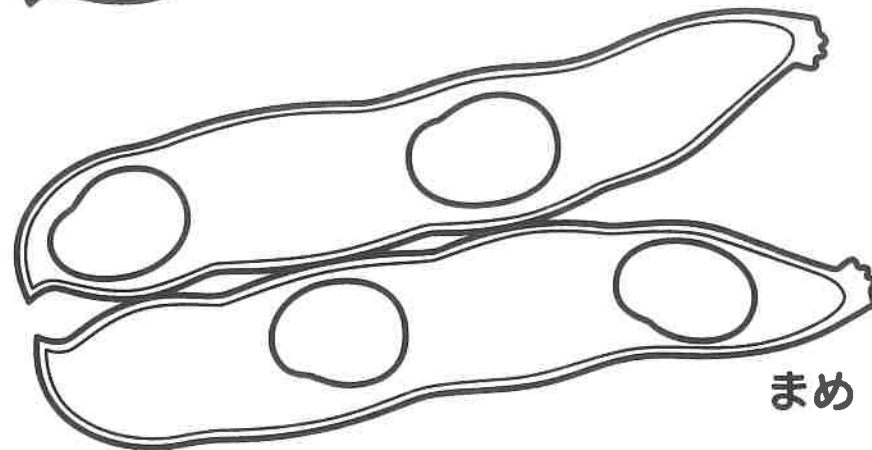
- ・エネルギー……103kcal
- ・たんぱく質……10.5g
- ・脂質……0.2g
- ・炭水化物……16.9g
- ・カリウム……390mg
- ・カルシウム……22mg
- ・鉄……2.1mg
- ・ビタミンC……18mg
- ・食物繊維総量……4.0g

そらまめを よく みて みよう

たべる まえに よく みて いろを めって みよう



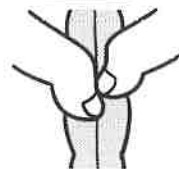
さや



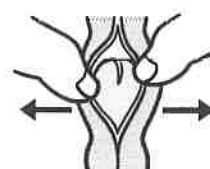
まめ

子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1

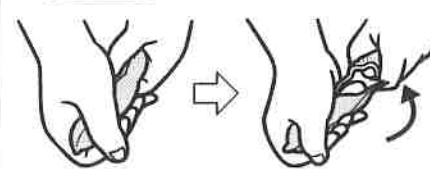


つめを入れる。



左右に広げる。

その2



さやをねじって、さけたところから出す。