

そらまめ

さやが天を指して立つ所からこの名前が付いたり、一粒の大きさが約 1 寸 (3 cm) から「一寸豆」と呼ばれたり、おたふく嬢がまるでふかふかの蒲団に横たわっている姿から「おたふく豆」とも、その愛称の多さからも日本人に古くから愛されている事がうかがえます。



しかし、このさやはなんと重量の 70% にもなり、残念ながら食べられません。

世界でも歴史の古い作物で新石器時代に始まったとされ、トロイの移籍からも出土しています。中央アジア、地中海沿岸が原産地で古代エジプトにはペースト状に煮た「フル」という料理があったり、中国の四川料理の豆板醤は、そらまめ味噌と唐辛子で作られています。

日本では、インドの僧が行基に種を贈ったのが最初と言われており、古くは兵庫県の武庫で栽培が始められました。今では、千葉県、愛知県、香川県、鹿児島県でさかんに栽培されています。

■そらまめの食べごろ

採取したら出来るだけ早い方が良いので、「そらまめ 3 日」という言葉もあるほどです。豆の爪の部分が黒い物より緑のものの方がやわらかくて甘く、美味しいです。塩もみして、15 分程おいて湯がくか、立塩に漬込んで蒸すのも良いでしょう。

■主成分

でんぷんとタンパク質。

ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2 も豊富。

でんぷんの粒子が粗いので、ペースト状にしやすく、お菓子、味噌、醤油の原料になる。

■レシピ



焼きそらまめ

《材 料》

そらまめ 4 さや

《作り方》

- ① そらまめをフライパンにのせ、アルミホイルでフタをする。
- ② 弱火で約 10～15 分素焼きにする。

そらまめの白和え

《材 料》

そらまめ 8 さや

木の芽 4 枚

◆白和え衣

豆腐 100 g

白味噌 10 g

すりごま 大さじ 2

砂糖 大さじ 2

みりん 大さじ 1

塩 小さじ 1/2

《作り方》

- ① そらまめは塩茹でしておく。
- ② 白和え衣は、すべてを合わせておく。
- ③ そらまめの皮をむき、②とあわせて器に盛り、木の芽を天盛りにする。

参考文献：主婦の友社「料理食材大辞典」

調理師科 柏木 直樹

健康を守る食と栄養のスペシャリスト

栄 養 士 調 理 師 製 菓 衛 生 師

〒662-0833 西宮市北昭和町9-32 TEL0798-66-1981 (代)

<http://hyoei.ac.jp>



学校法人 兵庫栄養専門学校

兵庫栄養調理製菓専門学校 (阪急神戸線西宮北口駅 徒歩3分)