

# からだのごちそう NO. 7

平成19年6月号

今月のテーマは“そら豆”。  
さやが空を向いてつくことからこの名に。さやの形が蚕に似ていることから蚕豆とも呼ばれます。栄養バランスがとれていて、疲労回復にも最適です。



## ～旬～

4月から6月に多く出回ります。  
桜の咲く2ヵ月後がその地方のそら豆の旬だと言われています。  
1年中手に入る野菜ばかりの中、現在でも店頭に出回る時期は短く、はっきりと季節を感じさせてくれる貴重な野菜のひとつです。

## ～栄養と効果～

### その1. 皮膚のトラブルに効果的

皮膚に湿疹が出来やすい原因のひとつに亜鉛不足があげられます。  
そら豆は亜鉛を多く含む食材です。  
100g(約20粒)中に2.4mg含み、1日の摂取適正量の約1/3の量が摂れます。

### その2. 貧血予防にも効果的

そら豆は、血液を作る材料となる鉄分やたんぱく質、血液を作るときに必要な銅、その他吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。  
肉類などの動物性たんぱく質と一緒に摂るとさらに効果的です。

### その3. 疲労回復に効果的

そら豆にはビタミンB1やB2を豊富に含んでいます。  
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあるため、疲労回復に役立ちます。  
また、皮ごと食べれば食物繊維もたっぷり摂れます。

## ～選び方～

サヤから出して空気に触れると水分が蒸発して甘味が減るので、なるべくサヤつきのものを選ぶようにしましょう。  
サヤにつやがあり、さやの中の綿がパンパンに詰まっているような感触のものが新鮮です。サヤが黒ずんでいるものは古いので避けましょう。

## ～保存方法～

「おいしいのは3日だけ」と言われるほど鮮度が落ちるのが早いので、なるべく新鮮なものを買ってその日のうちに食べるのがコツ。  
すぐ食べないときには出来る限り早めに茹でてから保存しましょう。  
生のものを保存する際には、ぬれ新聞に包んで冷暗所に置いてください。

## 焼きそら豆

さやの内側のふかふかもスプーンですくっていただきます！  
シンプルだからこそおいしい、そら豆の時期には是非トライしたいレシピです。

### 材料(2人分)

そら豆(さやつき)・・・160g  
薄い塩水 ……適量



エネルギー：70Kcal  
調理時間：10分

### 作り方

- ①そら豆は薄い塩水に1時間ほど漬け、ほんのりと薄い塩味を入れておく。
- ②5分予熱したグリルに①をさやごと並べ、返しながら2～3分焼いて火を止め、余熱で2分焼く。
- ③さやを開き、内側のふかふかの部分ごとスプーンですくっていただく。

### ポイント

グリルは機種ごとに加熱時間が異なるので表示時間よりちょっと早めに庫内をのぞいて確認しながら焼く。

## つぶしそら豆のスープ

そら豆のおいしさを十分に引き出した、色も味もやさしいポタージュ風スープ。  
つぶしたそら豆のつぶつぶ食感が活きています。



### 材料(2人分)

そら豆(むきみ)・・・150g  
にんにく ……1/4個  
たまねぎ ……1/4個  
A:水 ……2カップ  
コンソメ ……大さじ1/2  
塩・こしょう…各少々  
生クリーム…大さじ2

エネルギー：137Kcal  
調理時間：25分

### 作り方

- ①そら豆は塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気を切り薄皮をむく。
- ②にんにくはみじん切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ③鍋に①、②、Aを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10～15分煮る。
- ④そら豆をマッシャーでつぶし、塩、こしょうで味を整え、仕上げに生クリームを加える。

### ポイント

お好みでパプリカをふると彩りアップ！

㈱リライアンス

栄養士：河合・植田・小田・小西・島岡・中野・村上・広井・廣田・横山