

# そらまめ

☆そらまめの旬は、5月から6月の初夏です。

今が一番おいしい時期です！

## おいしいそらまめの選び方

- ・さやにツヤがあり、きれいな濃い緑色。
- ・すじが茶色くなっていないもの。

## おいしく食べるポイント

- ・そらまめはさや入りのものを買う。
- ・さやをむくのは、調理の時に。

☆そらまめは、空気に触れるとどんどん風味が落ちてしまいます。料理に使う時にさやをむきましょう。



## 食べ物の「旬」って？

自然の中で育った野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。

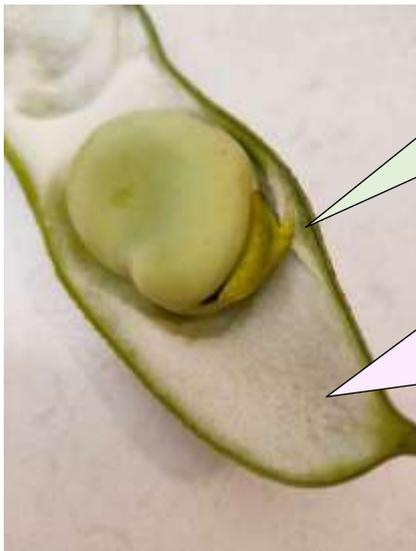
⇒食べ物が一番おいしくて、栄養たっぷりの時期のことです。

## そらまめの栄養素

そらまめには、鉄分・マグネシウムなどのミネラルや、ビタミンB群、食物せんいなどが多く含まれています。

## そらまめを漢字で書くと…？

そらまめは、空に向かって育ちます。そのため、漢字で「空豆」と書きます。また、蚕の作るまゆに形が似ていることから「蚕豆」とも書きます。そらまめのみは、大きく育ってくると、下に向けていきます。



## そらまめのへそのお

⇒さやとそらまめをつないでいます。ここから栄養をもらいます。

## ふわふわベッド

⇒そらまめを寒さや乾燥から守ります。  
⇒そらまめが大きくなるための栄養をたくわえています。

## お家でもやってみよう！

- ① 観察してみよう！大きさは？色は？形は？においは？
- ② 食べてみよう！味は？食感は？香りは？

## そらまめのおいしいゆでかた

① そらまめのくぼみに切れ目を入れる。(実が縮まない)



② 鍋に水500mlと塩小さじ1を入れて湯を沸かす。



③ 小さな泡が立つぐらいの沸騰したお湯の状態ですら4分ゆでる。4分たったらザルにあげる。

