

## ソラマメの塩ゆで

### 材 料

ソラマメ( さやに入っているもの ) 塩

### 作り方

- 1 ソラマメをさやから出す。(ゆでる直前に出すのがコツ!)
- 2 鍋に半分くらいの水を入れ、塩を加えてふきこぼれない程度の強火で約3分沸騰させる。
- 3 ざるにあげて皿に盛る。(水にさらさない。)

簡単、定番。  
けど  
メチャおもしろい!

## ソラマメのグリル

### 材 料

ソラマメ( さやに入っているもの ) 塩

### 作り方

- 1 魚焼き用のグリルに、さやに入ったままのソラマメを入れて強火で焼く。皮が真っ黒になったら裏返す。(じっくり焼くのがコツ)
- 2 両面が焼けたら、やけどに気をつけながら豆を取り出し、塩をちょこっとつけていただきます。

アツアツ、ホクホク  
豆の風味を  
満喫メニュー

## ソラマメとエビのかき揚げ

### 材 料

4人分  
ソラマメ( さやをむいたもの ) 300g  
無頭エビ 150g たまねぎ 100g  
かぼちゃ 200g 小麦粉 大さじ5 片栗粉 大さじ2

### 作り方

- 1 ソラマメは薄皮をむき、たまねぎ、かぼちゃは1cm角に切る。エビは背わたを取り、殻をむいて小さく切り塩を少々ふる。
- 2 材料全部を混ぜ合わせ、小麦粉、片栗粉を合わせ、水大さじ4を硬さを見ながら混ぜ合わせる。
- 3 揚げ油を中温にして、一口大にまとめた生地を落とす。塩(カレー粉を混ぜてもおいしい)、ポン酢などでいただきます。

エビとソラマメの  
おいしい関係

## ソラマメあらかると

栄養がたっぷり!

ソラマメは、タンパク質、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄を豊富に含んでいるため、疲労回復や美肌、骨を強くする働きや造血作用があって栄養満点の食材といえます。また、薄皮ごと食べると、食物繊維も取れるので便秘にも効果があります。



## ソラマメは鮮度が命!

青い状態で食べるソラマメは、収穫後2日程度で糖含量が半減してしまうので、とれたたが最高においしいのです。直売所で売っている豆は、スーパーのものとはそこらが違うのです!

