

そら豆

マメ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 内田悟(2012), 内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏, 株式会社メディアファクトリー
 奥村傳(編)(2011), 「旬」がまるごと 7月号 そらまめ, 株式会社ポプラ社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
秋田												
茨城												
千葉												
香川												
愛媛												
鹿児島												

○月別情報

1 2月から鹿児島が始まり、愛媛、千葉、茨城、秋田と南から北上する形で気候に合わせて産地リレーが行われる。

1 2～4月：鹿児島が主要産地。

寒い時期に育つため、食味が良く甘いことが特徴。

5月：上旬は愛媛が主要産地。

安定的な出荷と品質の良いものが多い産地。

中旬～下旬にかけて、茨城、千葉なども主要産地となる。

6月下旬：秋田が主要産地。品質の良さはピカイチ。

一寸そら豆

一寸とは約3cmのこと。

大粒種は一寸系と呼ばれ、さや・豆共に一番大きい品種。

ほのかに甘く、やわらかな口当たりが特徴。

見応え、食べ応えどちらも十分楽しむことができる。

現在日本で栽培されている大部分がこのタイプ。

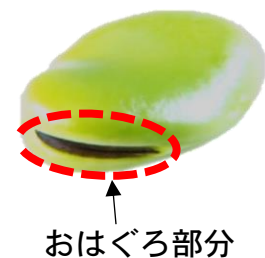


○そら豆の選び方と保存方法

選び方	<p>さやがよく張って、みずみずしくツヤがあり色鮮やかなもの。 さやに豆の形がくっきりと分かり豆の大きさが揃っているもの。</p>
保存	<p>生</p> <p>空気に触れると風味が落ちていくためさや付きのままポリ袋に入れ冷蔵庫野菜室で保存</p>
	<p>冷凍</p> <p>かために茹で水気を切り、重ならないようにフリーザーバッグに入れて保存</p>

○そら豆の下ごしらえの仕方

- ①手でさやを剥き、豆を出す
- ②豆の皮に切れ目を入れる
- ③沸騰したお湯に塩と酒を加えて茹でる
- ④茹でた豆は「おはぐろ」の部分から皮を剥く
- ⑤芽が気になる場合は包丁の根元でV字に切れ目を入れて取り除く



○そら豆の名前の由来

名前の由来は諸説あるが

さやが上向きに実っていることから「空豆」
 さやの内部が繭に似ていることから「蚕豆」といわれている。

エジプトのピラミッドで化石化したそら豆が発見されたことから世界最古の農作物のひとつと伝えられている。

