

ソラマメ

空を向いて育つことに由来茹でる直前にさやから出して

さやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」が名前の由来で、熟すと下向きになります。蚕が作る繭のようなので「蚕豆」とも書きます。

鮮度が落ちやすいので、なるべくさやに入ったものを買ひ、茹でる直前にさやから出しましょう。

茹でる際には、塩と酒を少々入れます。酒を入れると青臭さが和らぎます。茹で時間は2分。茹ですぎに注意しましょう。

また、皮ごとじっくり焼くと、おいしさが引き出せるのでおすすめです。鮮度がよいものは、中のワタも食べられます。



◆そら豆ごはん

材料（2人分）

1. さやから出したそら豆は薄皮に切り込みを入れ、塩（分量外）を入れた熱湯でさつとゆでてから薄皮をむく。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. 耐熱容器にごはん、ベーコン、そら豆、バターを入れてラップをし、電子レンジで2分加熱し、塩・黒コショウをふって混ぜ合わせる

ごはん	400g
そら豆	150g
ベーコン	2枚
バター	20g
塩・黒コショウ	少々

◆パリパリ羽根突きチーズ焼き

1. そら豆をさやから出し、茹でて薄皮をむく。

そら豆	100g
とろけるチーズ	30g

2. フライパンにとろけるチーズをできるだけ薄く広げ、その上にそら豆を重ねないように置く。
3. 火をつけ、中火でチーズを焼いていく。
4. チーズがとけてからもしばらく加熱を続け、チーズにたくさんの穴ができ、外側が茶色になったら火を切る。
5. チーズのぐつぐつが落ち着いて、チーズが固くせんべい状になったら完成！

新鮮なそら豆は塩ゆでだけでも美味しく食べられます