

お蚕の繭に似ているので
“蚕豆”と書くことも！

豆類は鮮度が命なので
すぐにいただきます！

逆に鮮度の良さを活かした

特別な食べ方も…？

そ

ら豆

基本の茹で方

さや付きのものは茹でる直前にむく。

お歯黒の部分に切れ込みを入れて塩を入れたお湯でゆでる。

茹で時間は標準3分。4分より長いとむくときに皮にくっつくことも。

お湯に酒を1割程度入れると臭みが減るのでお好みで！

……実は、新鮮なものなら”薄皮をむかず”にそのまま食べられます！

自分には皮付きの方が好きなくらい！

新鮮なさや付き限定！

焼きそら豆



材料：
さや付きそら豆
塩

さやごとそのままグリルで焼く。
6分程で焦げ目がついたら裏返す。
2分程で裏も焦げたらさやを開き、
塩を振る。完成！
薄皮ごと食べるかはお好みで。
さやは食べられないけれど、
中のわたはフルーツみたいな味！

マッシュにすると
普段の料理がワンランク上に見える？！



そら豆のマッシュ ～ペペロンチーノ風味～

材料：
そら豆 約20粒
にんにく 小さじ1/2
とうがらし 適量
塩 少々
オリーブオイル 大さじ1
水 大さじ1

4分茹でたそら豆の皮をむく。
オリーブオイル、にんにく、
とうがらし、塩と一緒に弱火。
水も入れて焦がさないように。
フォークの背で潰せたら完成！
薄味なので風味付けとして。
パンにのせるのもgood！

やさい王国の

とれたてたより

第10回

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

