

味が濃くてほくほくした食感

## そら豆

そら豆は味が濃くて、独特の香りもあり、ほくほくした食感で、酒のつまみとしても人気の野菜です。疲労回復を促進するビタミン B1、粘膜細胞の保護・再生に役立つビタミン B2 も豊富です。しかしそら豆の香りが苦手な方も多いため、ここでは青臭さを感じないで楽しめる料理を紹介します。



鮮度の  
いいうちに  
早めに  
どうぞ!



ほっこり農園  
Instagram



## そら豆のレモンオイル和え

レモン汁とオリーブオイルでさわやかな風味に

**【材料】** ◎そら豆：さや付きで 400～500g / (調味料) レモン汁：大 1 / オリーブオイル：大 1 / 塩：ひとつかみ

**【作り方】** ①そら豆はさやから外して、塩ゆでにします。1Lの水に塩を大 1 くらい(分量外)を入れ、沸騰したらそら豆を入れます。ゆで時間は 2 分半～3 分くらいがめどです。②ゆであがったら、そのまま熱々を食べてもおいしいです。③そら豆の薄皮をむいて、オリーブオイルとレモン汁を和えます。器に器に盛って、さっと塩をふりかけてできあがりです。



## そら豆と梅の混ぜごはん

炊きたてごはんに混ぜるだけですぐにできます

**【材料】** ◎ごはん：2 杯 / ◎塩ゆでしたそら豆：100g / ◎梅干し：2 個 / ◎煎りごま：ひとつかみ

**【作り方】** ①炊きたてのごはんをボウルに入れて、塩ゆでしたそら豆と刻んだ梅干しをしゃもじで混ぜ合わせる。②器に盛ったら仕上げにごまをふりかけます。梅も酸味とそら豆のほくほくと、ごまの香ばしさがおいしい混ぜごはんです。



## スパニッシュオムレツ風

半熟とろとろ卵にほくほくの食感が楽しめます

**【材料】** ◎卵：2 個 / ◎牛乳：大 1 / ◎バター：10g / ◎塩ゆでしたそら豆：100g / プチトマト：3 個 (調味料) 塩：ひとつかみ

**【作り方】** ①卵 2 個に牛乳と塩を入れて、よく混ぜます。②熱したフライパンにバターを溶かし、そこに卵液を入れます。③フライパンを揺らしながら半熟の状態になったら、塩ゆでしたそら豆と 1/4 に切ったプチトマトを入れて、さっと混ぜたらできあがり。卵のまろやかさとトマトの酸味がそら豆の癖を包みます。お好みで塩・コショウか、ケチャップをかけてどうぞ。