



5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを食事で味わってもらいたいと思います。今年も、さやむきのお手伝いを子どもたちといっしょに行きたいです。



5月の食材 ソラマメ

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB₂に富んだ5月の味覚です。

さやを天に向けて実ることから「空豆」といわれます。食べ方として一般的なのは塩ゆです。ソラマメは、たんぱく質、ビタミンB₁、B₂、C、カリウム、鉄、銅などをバランスよく含みます。うす皮は固くて口当たりが悪いのではありませんして食べる人が多いですが、じつは食物繊維を多く含む部分です。旬のものは比較的やわらかいので、できるだけ食べるようにしましょう。



玉ねぎとソラマメのかき揚げ

材料（4人分）

玉ねぎ	100g
ソラマメ	40g
たけのこ（水煮）	60g
にんじん	40g
ちくわ	60g
小麦粉	60g
塩	適量
油	

作り方

- 1 玉ねぎ、ちくわは薄切りにします。にんじんは千切りにします。
- 2 ソラマメはうす皮をむき、縦、横に4等分にします。
- 3 たけのこは厚めの短冊切りにします。
- 4 すべてボールに合わせ、小麦粉を入れて混ぜます。まとまらない場合は、少し水を入れて調節してください。
- 5 スプーンなどで食べやすい大きさに成形し、170℃の油できつね色になるまで揚げます。

<1人分 183kcal>

