

## 旬のごちそう

### 旬な味わい「“そらまめ”と“あじ”」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエ 飯島 令子さん（こうふるふぁーむ）

#### 【そらまめ】

おたふくの顔に似た扁平な形が特徴な“そらまめ”。やわらかな口あたりでほのかに甘い、初夏の味覚のひとつです。「おいしいのは3日だけ」と言われるほど、鮮度が大切な野菜。莢の色が濃く、つやがいいものが新鮮とされています。たんぱく質と炭水化物が主な主成分ですが、ビタミンB群を多く含みます。塩ゆでしてそのまま食べるのが一般的ですが、豆ご飯や炒り豆、煮豆、あんなどに調理できる他、豆板醤や醤油の原料としても利用されます。

今回は、カルシウムとカリウムが比較的多く、貧血や動脈硬化予防、肝機能の強化、血中コレステロール値を下げる効果のあるタウリンが豊富な”あじ”と合わせて、旬な味わいご飯を紹介します。

#### ～そらまめとあじの高たんぱくちらし寿司～

##### 【材料】（2人分）

|               |       |
|---------------|-------|
| ●そらまめ（さや無し）   | 100 g |
| ●塩            | 大さじ1強 |
| ●水            | 1 ℓ   |
| ●あじ（刺身用3枚おろし） | 2枚    |
| ●濃口醤油         | 小さじ1  |
| ●すりおろし生姜      | 小さじ1  |
| ●みょうが（小口切り）   | 1個    |
| ●塩昆布（お好みで）    | 適量    |
| ●かぼす（お好みで）    | 適量    |

##### <酢飯>

|      |          |
|------|----------|
| ●ごはん | 300 g 程度 |
| ●ポン酢 | 大さじ2     |
| ●砂糖  | 小さじ1     |



##### 【作り方】

- ①そらまめは莢から取り出し、黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れる。水1Lのお湯を沸かし、塩を加えて3分ほどゆで皮を剥く。
- ②5mm幅ほどにカットしたあじと濃口醤油、すりおろし生姜を混ぜ合わせておく
- ③ポン酢と砂糖を混ぜ合わせ、ボウルに入れたごはんに加えて、さっくりときるように手早く混ぜ合わせる。
- ④③に①のそら豆、みょうが、②のあじを加えて全体にさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けて、お好みで、かぼす果汁を加え、塩昆布を添える。