

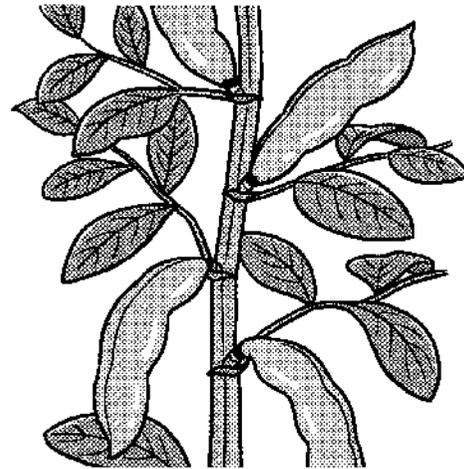
## 👤 今が旬！ そらまめ 👤

そらまめは、若いさを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2～3粒、小中粒種は4～7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

### そらまめの名前の由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと書きます。

そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。



ゆでて、焼いて  
素材の味を楽しみましょう



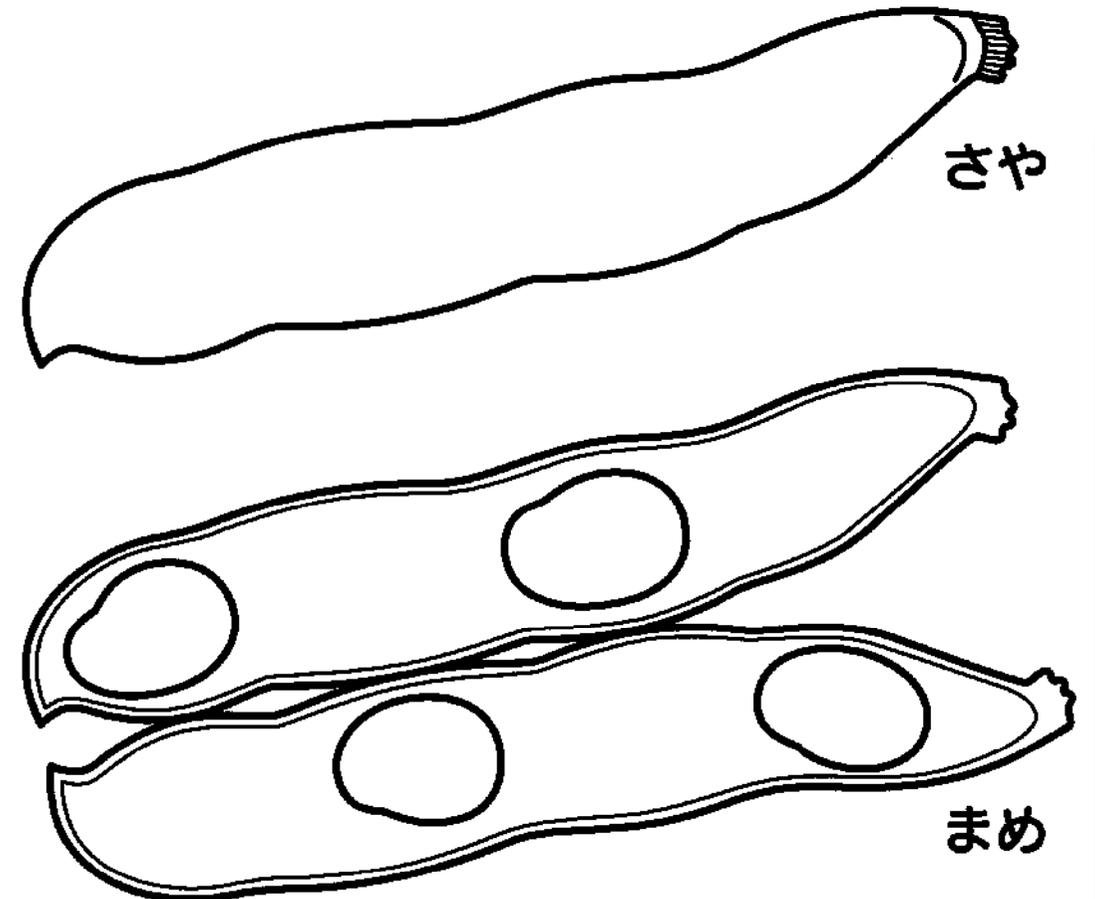
たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、さっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

### そらまめの 栄養成分

- 未熟豆/ゆで (100g)
- ・エネルギー……103kcal
  - ・たんぱく質……10.5g
  - ・脂質……0.2g
  - ・炭水化物……16.9g
  - ・カリウム……390mg
  - ・カルシウム……22mg
  - ・鉄……2.1mg
  - ・ビタミンC……18mg
  - ・食物繊維総量……4.0g

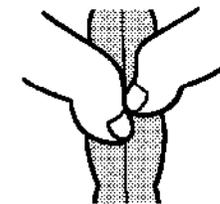
## そらまめを よく みて みよう 🧐

食べる まえに よく みて いろを めって みよう

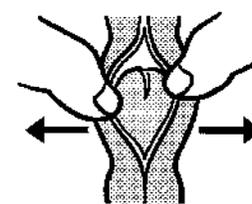


### 子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1



つめを入れる。



左右に広げる。

その2



さやをねじって、さけたところから出す。