

そらまめとエビの中華風炒め



海老 12 匹

○酒 大さじ 1

○塩 小さじ 1/2

片栗粉 大さじ 1

そら豆 6 本 (20 個)

卵 2 個

◎塩 ひとつまみ

生姜 1/2 かけ

白ねぎ 10cm

●水 100 cc

●酒大さじ 1

●鶏がらスープの素 小さじ 1 弱

塩胡椒 適宜

ごま油 適宜



【作り方】

- ①えびは殻と背ワタを取り除いて酒と塩で下味をつけておきます。
そら豆はさやがある場合は外して、1 分ほどさっと塩ゆでしておきます。
- ②白ねぎは縦に十字に切り込みを入れてから 1 センチ幅程度に切る。
生姜はせん切りにする。鶏がらスープ・酒・水を合わせておきます。
- ③フライパンにごま油を熱し、溶き卵を炒めます。大きく混ぜて完全に火が通らないうちにいったん取り出しておきます。

④続けて、海老に片栗粉をまぶしたものを焼いていきます。表面の色が鮮やかになったらこちらもいったん取り出しておきます

⑤フライパンをいったんペーパーできれいにふき取り、ごま油を少し足して生姜を炒めます。香りがたったらねぎとそら豆を加えます。

⑥合わせていた調味料を加え、ふたをして1分程おき、そら豆が色鮮やかになっていたら海老を加えます。

⑦よく混ぜて、塩コショウで味をととのえ、卵を戻し入れたらざっくりと軽く混ぜあわせれば出来上がりです。

そら豆



そら豆の旬は5月から6月。そろそろ栄養満点の色鮮やかなそら豆が店頭で並ぶ時期ですね。そら豆はマメ科ソラマメ属で、大豆、落花生、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大食用豆と呼ばれています。エジプトでは4000年以上も前から食用として栽培されていたそうで、日本には奈良時代に伝えられました。

名前の由来は実が空に向けて実るから「空豆（そらまめ）」というのが一般的ですが、他にも「蚕豆（そらまめ）」と書いたり、「天豆（てんまめ）」といわれることもあるようです。

そら豆の栄養は、でんぷんと植物性のたんぱく質が主成分で、ほかにもナトリウム（塩分）を排泄して高血圧に効果があるカリウム、糖質の代謝を促すビタミンB1や、粘膜をつくるビタミンB2などのビタミンB群、肌荒れに効果的なビタミンC、イライラ解消に役立つカルシウムなど、多くのビタミンやミネラルが含まれています。

店頭では、さやをはずしてあるものも見かけますが、味わいにこだわるなら、さやつきのものを選ぶと良いようです。さやは緑色でみずみずしく、しわのないものを選びましょう。乾燥に弱いので、風にあたらないように保存します。