



もったいない!

東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

食品ロスを減らそう! ~そら豆~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を



東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。今回は「**そら豆**」についてご紹介します。

そら豆の保存方法

そら豆は鮮度の落ちが早く、収穫後なるべく早く食べたい食材のひとつです。すぐに利用しない場合は新鮮なうちに冷凍することがおすすめです。さやごと保存袋に入れて冷凍しましょう。かさばることが気になる場合は、さやから外し薄皮がついたまま冷凍します。さや付きの場合、半解凍程度の状態でグリルで焼くと風味良く食べることができます。もちろんさやから外して塩ゆでもおいしく食べることができます。

そら豆の利用方法

そら豆は早い状態で収穫した物の中には、さやも煮ることで食べることができるものもありますが、あまり一般的ではありません。今回は薄皮と中ワタを利用するレシピを紹介します。

そら豆とじゃがいものグラタン (2個分)

材料	分量
そら豆	2本
じゃがいも	中1個 (120g)
牛乳	大さじ2
塩	少々
豚ひき肉	70g
酒	大さじ1
しょう油	小さじ1
チーズ	20g

- 1 そら豆はさやごとグリルで8分程焼き、半分に割って薄皮を外し適宜カットします。
- 2 じゃがいもを茹でて裏ごしし、牛乳を混ぜて滑らかなマッシュポテトにします。
- 3 ひき肉を酒とともに炒り、しょう油を加えます。
- 4 さやの中ワタをスプーン等でそぎ取り、1~3と混ぜ合わせます。さやに盛り付けてチーズをのせオーブンで焼き色がつくまで焼いたらできあがりです。



そら豆の中ワタスープ (2人分)

材料	分量
そら豆中ワタ	4本分
水	300ml
固形パイオン	2g
牛乳	大さじ2
塩	適量
胡椒	適量

- 1 そら豆のさやから中ワタをそぎ取ります。
- 2 水、パイオン、中ワタを火にかけて沸かします。
- 3 牛乳を加え、塩と胡椒で味を調えたらできあがりです。



そら豆薄皮のかき揚げ (2個分)

材料	分量
そら豆薄皮	4本分
小麦粉	10g
水	12g
塩	少々

- 1 そら豆薄皮に小麦粉をまぶし、塩と水を加えます。
- 2 160℃の油で1分程度揚げたらできあがりです。



他の野菜に混ぜ込む方が、硬さをあまり気にせず食べることができます。