

そら豆

Nutrition News 5月

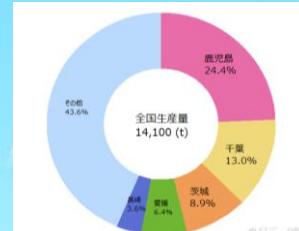


◎そら豆の歴史や産地、名前の由来について◎

そら豆は、マメ科ソラマメ属にあたり、西南アジア原産の豆類です。古い歴史を持つ食材で、紀元前5000年頃のスイスの遺跡で種子が発見され、エジプトでも食用として栽培されていた記録があります。日本には奈良時代頃、インドの僧侶によって中国から持ち込まれたとされています。旬は 4～6月で、初夏の訪れを知らせる食材です。生産量は鹿児島県が第1位で、2位千葉県、3位茨城県を合わせると、国内生産量の約50%を占めています。世界に目を向けると中国、エチオピア、イギリス（2019年調べ）で、世界の生産量の約60%を占めています。そら豆の名前の由来は、『さがや空に向かって伸びる』のが由来と言われています。また、蚕の繭に見た目が似ていることから、『蚕豆』と書く場合もあります。



そら豆が空に向かって伸びる様子



そら豆生産量都道府県別シェア（2019年）

◎そら豆の栄養と世界の料理◎

そら豆には、ビタミン B1・B2・C などのビタミン類や、鉄・亜鉛などのミネラルも多く含まれています。これらの栄養素には疲労回復や貧血予防に効果があるとされています。また、食物繊維も豊富の為、便秘解消の効果が期待されます。日本ではそら豆を、焼いたり、茹でてそのまま食べるのが一般的ですが、世界の様々な国で様々な料理や調味料に使用されています。皆さんがよく口にする調味料の『豆板醤』にも原料として使われています。スーダンやエジプトでは、乾燥そら豆を煮込んだ『フール』という料理があり、国民食ともいえるものです。また、ペースト状にしてコロッケの具として使用する事もあるそうです。そら豆は、鮮度が落ちるのは早い食材です。美味しく食べられるこの時期に、一足早い夏の訪れを感じてみませんか。



エジプトの国民食『フール』



そら豆のコロッケ『ターメイヤ』



中国の代表的な調味料『豆板醤』