

お手軽3品



焼きソラマメ

ソラマメをサヤのまま魚用グリルで両面にこげめがついて、サヤがしんなりするまで焼く。

時間は5~6分。

塩ゆでよりも香りや味が強い。



ソラマメかつおしょうゆ

ソラマメをサヤから出し、フライパンやオーブントースターで焼く。好みに応じてゆでたものでもOK。

皮をむき器にもり、花かつお、醤油をかける。



フライドソラマメ

ソラマメをサヤから出し、皮をむき、油で揚げる。

堅めが好きなら焦げ目がつくくらいに、ホクホクした風味が好きなら緑色のうちに上げる。

塩ゆでソラマメの基本



塩を少々加えた沸騰した湯にサヤから出したソラマメを入れます。料理に使う場合は、皮に切れ目を入れておくと剥きやすくなります。

ゆで時間は、おおよそ1分30秒です。沈んでいたマメが1個くらい浮いてきた頃がめやすです。

ビタミンB2がたっぷり含まれていますので栄養を損なわない意味からもゆですぎないようにします。

ソラマメの花



今が旬

仙北の

ソラマメ

仙北地方は秋田県内で最もソラマメの栽培が盛んな地域です。ソラマメの収穫時期は6月下旬から7月始めまで。この季節、地元の新鮮なソラマメをぜひ食べてみてください。



ソラマメ丼



材料 ソラマメ／豚ひき肉／焼き肉のたれ／ごま油／ごはん／ミニトマト

- ①ソラマメは、さっとゆでて皮をむく。
- ②ごま油を熱して、ひき肉を炒め、ソラマメと焼き肉のたれを加えてからめる。
- ③②を茶碗に盛ったごはんのにせ、好みでミニトマトを添える。

ソラマメとアスパラのペペロンチーノ



材料 パスタ (1.4mmくらいの細めのもの) /ソラマメ /アスパラガス /ニンニク /赤唐辛子 /オリーブ油 /黒コショウ

- ①アスパラガスは根元の皮を薄くむき、半分の長さになり、先は飾り用に縦半分に、根元は3~4等分に切る。ソラマメはサヤから取り出す。
- ②赤唐辛子は軸と種を取り、2~3つに割る。ニンニクは縦半分に切って芽をとり、みじん切りにする。
- ③パスタをゆでる。指定の時間より少し短めにゆで、パスタがゆであがる直前にソラマメ、アスパラガスを加えて一緒にゆでる。
- ④フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかける。香りがたてば赤唐辛子加える。
- ⑤ゆで上がったパスタと野菜をザルに上げ、④のフライパンに加え、オリーブ油が全体にからまる様に手早く炒めあわせ、黒コショウで味を整える

ソラマメとイカの炒め物



材料 イカ /ソラマメ /ネギ /みじん切りしょうが /中華だし /片栗粉 /酒 /塩・こしょう 少々

- ①イカは斜め格子状に切れ目を入れて3cmくらいの正方形に切る。②ソラマメはかためにゆで、皮をむき、塩、こしょうをふる。ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、しょうがとイカを入れて炒める。④イカに火が通ったら、ソラマメネギを加え、酒、塩・こしょうを入れて軽く炒める。中華だしの素に水50ccと片栗粉を合わせよく溶き、②に加えてざっくりと混ぜ、とろみが出たら火を止める。

ソラマメのかき揚げ



材料 ソラマメ /タマネギ /むきエビ /小麦粉 /卵1個

- ソラマメは塩ゆでし皮を剥く。タマネギは薄切りにする。ソラマメ、タマネギ、むきエビをボールに入れ小麦粉を加え混ぜる。
- 卵を加え、さらに混ぜ、最後に少し水を加えてまぜる。揚げ油を熱し、スプーンを使って形を整えて滑らせるように油に落とし入れて揚げる。

ソラマメのベーコンサラダ



材料 ソラマメ /タマネギ /ベーコン

- タマネギはみじん切りに、ベーコンは1cm幅程度に切る。ソラマメは塩ゆでし皮を剥きボールに入れ、タマネギのみじん切りと酢と塩・胡椒をからめて下味を付ける。フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒める。ベーコンが炒まったら酢と塩を加え、黒胡椒を好みの量だけ挽いてひと混ぜする。ソラマメにホットソースをまわし掛け、手早く混ぜて味を絡める。