

Vol.1078

令和元年 6月 4日 (火)

「ソラマメ」

---

ソラマメのシーズンです。

東京のスーパーには、茨城産や香川産のソラマメが、盛りだくさんで陳列されています。

僕も大好きなおつまみのひとつです。

豆類は総じて、美味しいだけではなく、健康効果が高いことも有名です。

豆類は、植物性たんぱく質が豊富で、ソラマメもそのひとつ。

またカリウム、マグネシウム、鉄分などミネラルも豊富。

カリウムは、塩分過多の日本人にはありがたく、体内の塩分コントロール。

マグネシウムは、血圧の調整や、イライラ解消にも有効。

ビタミン B 群も豊富で、エネルギー代謝を促してくれる。

勿論ビタミン C も。

因みに、皮ごと食べると。

皮には、ポリフェノールが豆の 11 倍、甘み成分が 1.5 倍だそうです。

つまり、皮ごと食べることがお勧め。

そんなソラマメのことを、先日も TV で特集していたのですが。

ソラマメのサヤについているワタの部分も、旨味があって美味しいのだそうです。

僕は知りませんでした。

ソラマメをサヤごと焼くと、ワタの部分が溶けてゼリー状になり、それを豆に絡めて食べるとまた美味しいのだそうです。

ワタは、豆の栄養の一時的貯蔵庫なんだと。

ソラマメ好きの僕としては。

冷凍枝豆のように冷凍ソラマメも、もっと普及してはと思います。

冷凍ソラマメは、あるにはあるのですが、まだ一般的ではありません。

冷凍枝豆のように、通年出荷するようになれば、もっともっとマーケットは拡大するでしょう。

いまや枝豆は、居酒屋などで通年メニューです。

ソラマメとは、まだまだ商売が拡大する可能性があり、消費者はより健康になり、とても良い品目ではないでしょうか。