

そらまめに秘められたパワー



- ① ふっくら！柔らか！香りよし！
- ② 収穫期間が1ヶ月と短く、季節感の強い野菜。
- ③ 松山のそらまめは、江戸時代末期から松山平野で栽培されていたという長～い歴史を持っている！
- ④ 莢ごと焼いた焼きそらまめがいちおし☆

栄養上の特長

- 主成分はでんぷんとたんぱく質ですが、他にもビタミンB1・B2・Cやカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。
- 特に、未成熟豆の中ではビタミンB2が最も多く含まれています。

選び方

- そらまめは鮮度が落ちるのが早いので、美味しく食べられるのは短い期間に限定されます。
- そらまめに豊富なビタミンB群は、紫外線などに当たると分解されやすい性質があります。できるだけ莢付きを買い求めましょう。

調理法

- 調理する直前に莢をむくことで更に美味しくいただけます。

産地特性

- 松山地区のそらまめは、道後平野を中心に冬季は温暖(平均15℃)で平野部の積雪がほとんどない、瀬戸内特有の恵まれた気象状況の地帯で栽培されています。

※ そらまめの特長等の情報については、JA 全農えひめより出典しております。
※ その他ブランド等の情報につきましては下記のURLかQRコードをご覧ください。

(まつやま農林水産物ブランド化推進協議会HP：<http://www.matsuyama-brand.com/>)



特選 レシピ

松山の味を食卓に…

松山は、うまいぞなもし

愛上品



まつやま農林水産物ブランド認定 ～松山一寸そらまめ編～



まつやま農林水産物ブランド化推進協議会

愛上品 は、まつやま農林水産物ブランドのシンボルマークです。

一寸そらまめの玄米リゾット



(材料) 2人前	
そらまめ	12粒
玉ねぎ(みじん切り)	1/3個
オリーブ油	大さじ1強
玄米ご飯(硬めに炊いたもの)	1カップ強
白ワイン	1/3カップ
塩・こしょう	適宜
チキンスープ	300cc
(水300cc+チキンコンソメ小さじ2)	
粉チーズ	適宜

(作り方)

- 鍋を熱し、オリーブ油と玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら玄米ごはんを入れてさっと炒める。
- 白ワインを加えて、塩・こしょうをする。チキンスープの半量を加えて時々かき混ぜながら煮込む。
- 汁気がなくなったら残りのスープを加えてふたをし、5分程度煮込む。
- そらまめを加え、火を強めて水分を飛ばす。
- 粉チーズを加えて混ぜ、器に盛る。

そらまめのポタージュ



(材料) 2人前	
そらまめ(正味)	75g
ジャガイモ	50g
玉ねぎ	50g
鶏ささみ	1/2本
バター	15g
小麦粉	大さじ1
ブイヨン	3/2カップ
生クリーム	1/2カップ
塩・こしょう	適宜
青ネギ	1/2本

(作り方)

- そらまめは薄皮を除く。飾り用2粒ほどを取り分けて茹でる。
- ジャガイモ、玉ねぎは薄切り。ささみは筋を取り、そぎ切り。
- 鍋にバターを溶かして 2を炒め、1も加えて炒め、小麦粉を振り入れて炒める。
- 3にブイヨンを少しずつ加え、煮立ったら弱火にして10~13分煮る。
- 粗熱をとり、ミキサーにかける。鍋に戻して生クリームを加えて温め、塩・こしょうで味を調える。(濃い場合は、ブイヨンでのばす)
- 器にそそぎ、ねぎの斜め切りと、1で取り分けたそらまめを半分に割って飾る。

そらまめと鶏の煮込み



(材料) 2人前	
そらまめ(正味)	75g
トマト水煮	50g
鶏もも肉	150g
小麦粉・オリーブ油	適宜
赤唐辛子	1/2本
ブイヨン	1/2カップ
タイム(粉)	少々
パセリ(みじん)	大さじ1/2
A (ニンニク 1片 + 玉ねぎ50g)	
塩・こしょう	適宜

(作り方)

- そらまめは薄皮を除き、トマトはフォーク等でつぶす。
- 鶏肉は厚みを開き、大きめのひと口大に切り塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- 鍋にオリーブ油を熱し、2をこんがり焼いて取り出す。
- 3にオリーブ油を足してみじん切りにしたAと、種を除いた唐辛子を入れて中火で炒める。
- 4に 1、ブイヨン、タイムを入れ、3を戻してふたをし、弱火で7分くらい煮込む。
- 5にパセリを加え、塩・こしょうで味を調えて、好みにオリーブ油をかける。

そらまめシフォンケーキ



(材料)	
卵白	70g
卵黄	50g
砂糖	120g
サラダ油	80cc
水	80cc
小麦粉	130g
そらまめ	15粒

(作り方)

- 卵白を泡立てて砂糖70gを加える。(ボールをひっくり返しても落ちない程度にする。)
- 卵黄に砂糖50gを加え、サラダ油を加えながら、水を加え混ぜる。
- 1に2を加え、小麦粉を加え切るように混ぜる。
- 型に入れて刻んだら、そらまめを加えて焼く。(170°Cで35~40分程度)