

旬の食材 そらまめ

①

4月～6月ごろの春から
初夏にかけて収穫されます。
香りがよく、やわらかな
歯ごたえが特徴です。



絵本も有名ですね！

引用：「そらまめくんのベッド」なかや みわ 作・絵
福音館書店

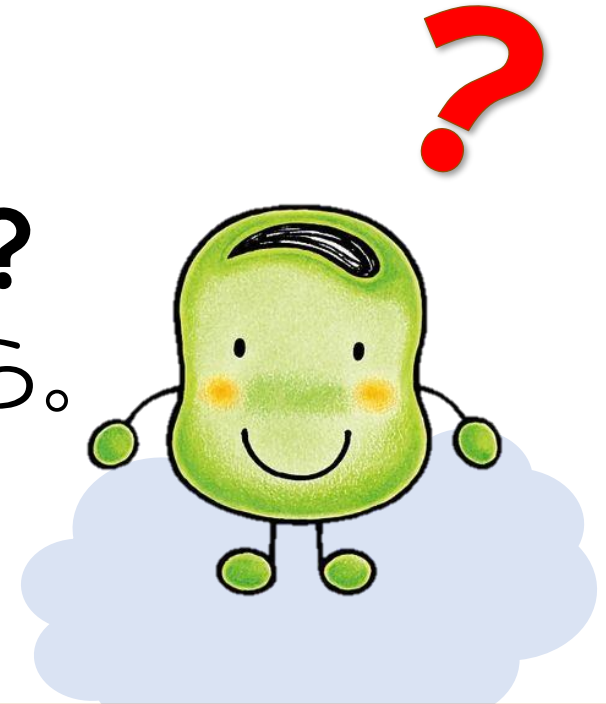
名前の由来は・・・？

漢字では「空豆」と書きます。

（「蚕豆」と書くこともあります。）

クイズ：名前の由来は何でしょうか？

- ① さやが空の雲のようにふかふかだから。
- ② さやが上（空）向きになるから。
- ③ 豆が空の色に似ているから。



➡ 答え ②さやが上（空）向きになるから。

収穫の様子を見てみましょう！

③



大きくてふくよかな実をつけます。
さやが上（空）に向かって育つこと
から、「空豆」と名付けられました。



空に向いていたさやが、中の
まめの重みでたれ下がってき
たら収穫です。



さやの中を見てみましょう！

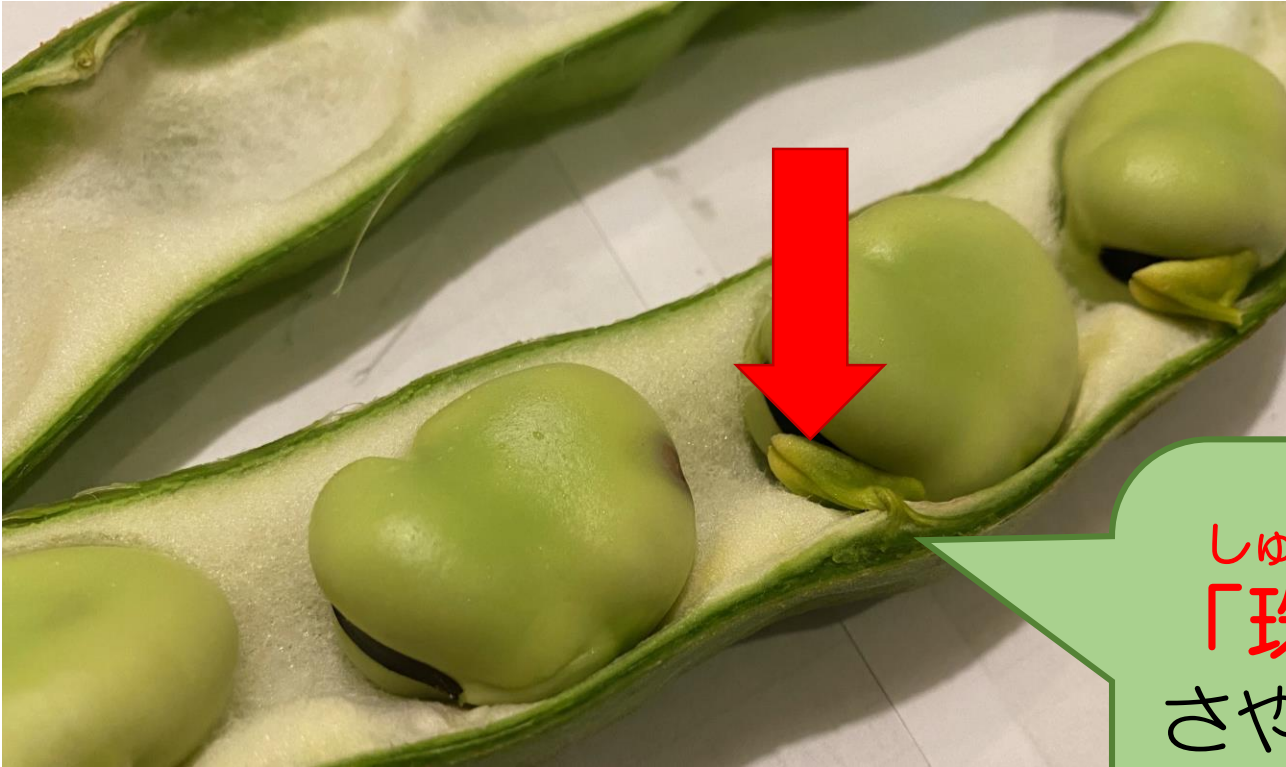
④



さやの中では、白い綿毛がまめをやさしく包んで、寒さや乾燥から守っています

小学校でそらまめのさやむき体験をしましたか？





白い綿毛には、葉や根から送られてきた栄養がたくわえられています。

しゅへい

「珠柄」＝そらまめのへそのお
さやとまめをつなぐ部分！
成長に必要な栄養をさやからもらっています。

そらまめは鮮度が命！

そらまめは、収穫してから
3日たつと味が落ちてしまう
と言われるほど鮮度が大切な
野菜です。

豆が空気にふれるとさらに
鮮度が落ちやすくなります。



スーパーなどでもさやつきで
売っていることが多いですね。

そらまめの食べ方

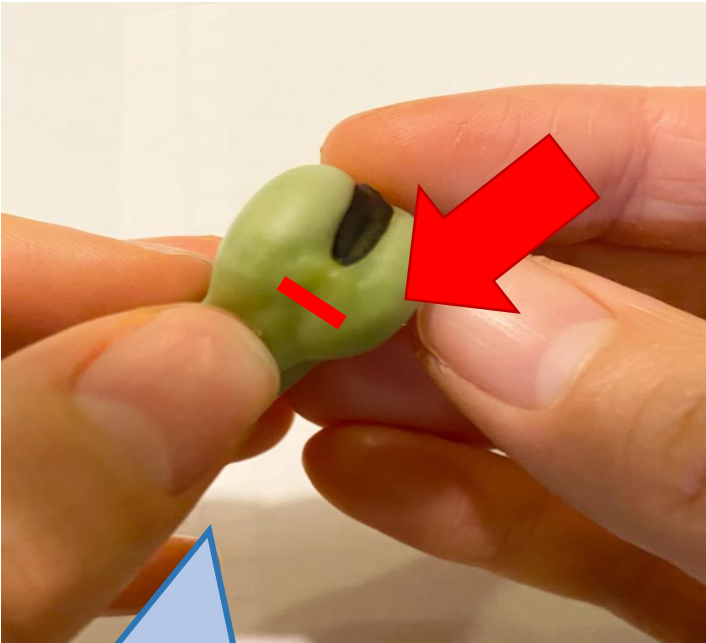


そらまめは、さらに
うすい皮に包まれています。

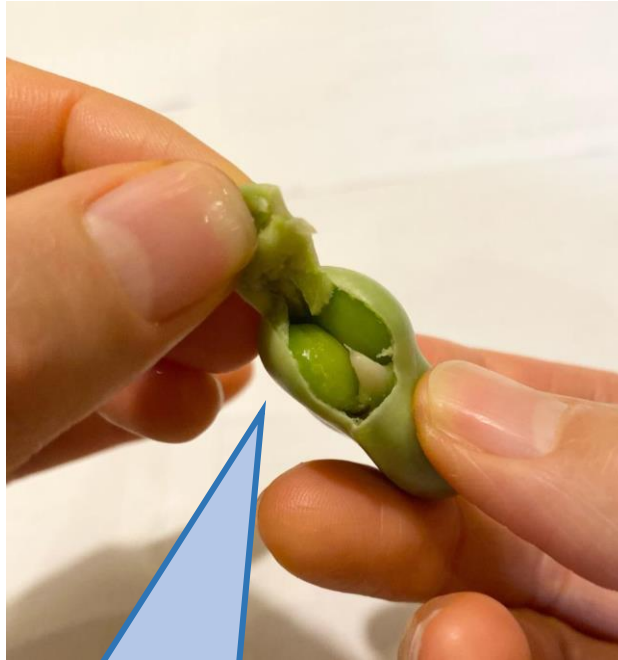
皮は少しかたいので
手でむいて食べましょう！

うすい皮のむき方

8



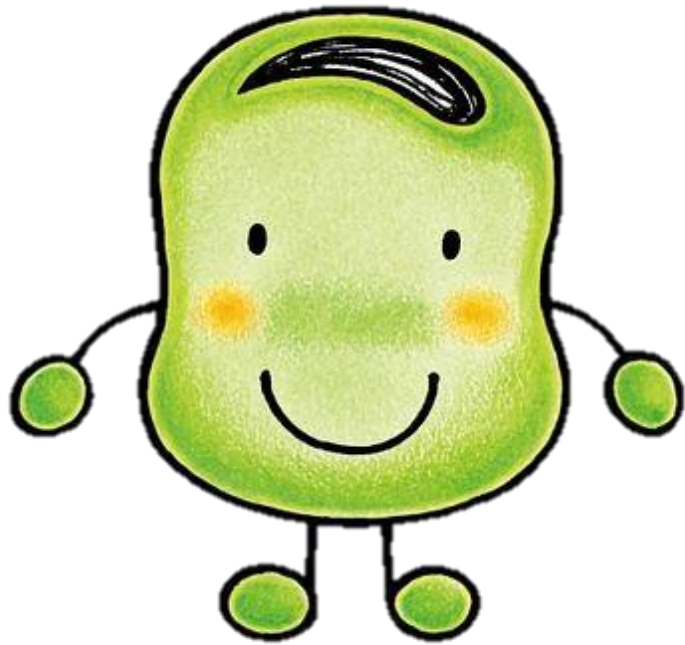
①くぼみにつめを
たてて切り込みを
いれる。



②切り込みから
上に引き上げる。



③指でつまんで
押し出す。



旬の味をぜひ味わって
食べてくださいね。
今日の給食では、
1人2粒です。
苦手な人も1粒は
挑戦してみましょう！