

Stay home cooking <そらまめ（ソラマメ）>

ソラマメは、マメ科ソラマメ属でダイズ、ラッカセイ、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大大豆と呼ばれています。

日本には、奈良時代に伝えられてきました。

名前の由来は、実が空に向けて実からだそうです。

空に向かって実った実は、食べごろになると、下向きになります。

ソラマメは、通常秋に種をまき、春に花を咲かせて5月ごろ収穫されます。

今が旬のソラマメクッキングを紹介いたします。

①ソラマメをむいてみよう。

「ふさがどうなっているかな？ どうやったらむけるかな？」



ソラマメが出てきました。

ふわふわのベットに寝ていたんだね。

②ソラマメを茹でてみよう。

沸騰したお湯で、1～2分くらい茹でます。

※は、くりかえしてうたう

♪てをたたきましょう♪ 歌って待とう。

※てをたたきましょう たんたんたん たんたんたん

あしぶみしましょう たんたんたんたんたんたんたん

わらいましょ わっはっはっ わらいましょ わっはっはっ

わっはっはっ わっはっはっ ああおもしろい

※くりかえし

おこりましょ ぷんぷんぷん おこりましょ ぷんぷんぷん

ぷんぷんぷん ぷんぷんぷん ああおもしろい

※くりかえし

なしましょ えんえんえん なしましょ えんえんえん

えんえんえん えんえんえん ああおもしろい

③きあがり



「いただきます！！」

どんなあじがしたかな？

ビタミンやミネラル、カリウムなど

たくさんの栄養が含まれています。