

# 空豆のいわれ

そらまめは1月頃から出回り始め、5～6月頃までが旬です。取り扱い量は約2,298トン。最も多いのは鹿児島県産(約1,159トン)で全体の約50%を占めています。続いて千葉県産(約307トン・約13%)、茨城県産(約226トン・約10%)となっています。

※ここで紹介しているのは東京都中央卸売市場の取り扱い量(平成30年)です。各都道府県や貿易国全体の出荷量ではありません。旬の「傾向」を確認するためにご利用ください



## そら豆の特徴とは

そら豆は6大食用豆と言われている豆の一つで、そら豆の他には大豆、落花生、えんどう豆、いんげん豆、ひよこ豆があります。そら豆とえんどう豆はどう違うの?と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、えんどう豆は7cmから8cmのさやの中に丸型の豆が入っています。それに対してそら豆は10cmから20cm、大きいものでは30cmのさやの中に平たい形の豆が入っています。

## そら豆の栄養1. ビタミンB

ビタミンB群が豊富に含まれており、疲労回復や血管の老化や酸化防止、ダイエット効果が期待できます。

## そら豆の栄養2. 亜鉛

そら豆は豆類のなかでも特に亜鉛を多く含んでいるので、女性の方はもちろん男性にも肌荒れ防止・改善に効果的。

## そら豆の栄養3. カリウム・食物繊維

、体の中の余分な水分や塩分を外へ出してくれる働きがあり、むくみの解消や高血圧改善の効果が期待できます。また食物繊維も豊富に含まれているので、腸内の老廃物を体外に出してくれる働きで便秘の解消も期待できます。

## そら豆の栄養4. マグネシウム・リン・鉄分

## そら豆の全国最大の生産地は鹿児島県

鹿児島県がそら豆の有名な産地として知られています。実に鹿児島で全国のそら豆の生産量の25%以上を占める国内最大のそら豆産地となっています。その生産量もさることながら、他の地域よりもそら豆の収穫時期が早い為冬の季節から新鮮なそら豆の出荷が行われていますので、冬や春に出回っているそら豆でも鹿児島県産であれば旬のそら豆ということで安心してご購入求め頂けるのではないのでしょうか。

## 千葉県、茨城県、愛媛県などもそら豆の有数の産地

鹿児島県に次いで千葉県、茨城県、愛媛県などもそら豆有数の産地として全国のそら豆生産量の中で多くを占めている地域ですので、5月から6月にかけてはこれらの地域のそら豆も産地選びの参考にしてみてはいかがでしょうか。



## そら豆の名の由来は

なぜそら豆を空の豆と呼ぶのかというと、豆を包んでいる大きくてしっかりとしたそのさやが上に向かって垂れることがなく空の方を向いているのでそら豆とよばれるそうです。このためそら豆のことを天豆(てんまめ)とも呼ぶことがあります。

## そら豆が最も旬なのは5月から6月の初夏

そら豆はビニールハウスなどではなく自然の気候の中で育てる露地物の場合、秋に種を撒いて、春に花を咲かせて5月頃に収穫されるのが普通です。ですのでそら豆が最も旬なのは5月から6月にかけての時期、季節で言うところ初夏が一番の旬ということになりますね。

## そら豆は旬の時期ほど値段が安い

そら豆の旬の時期は4月頃から6月頃ということで、この時期は国内最大の産地である鹿児島県産はもちろん、千葉県産や茨城県産、さらには全国各地で収穫されたそら豆が出回りますので、そら豆の値段は安くなります。

## 美味しいそら豆を選ぶ時のポイント

そら豆はさやの色が鮮やかな緑で艶があるものを選びましょう。さやに茶色い部分があったり、筋が茶色くなっているものは鮮度が落ちているので選ぶのは避けましょう。また、さやがふっくらと膨らんでいて触った時にしっかりと弾力があり持った時に重みを感じるものを選ぶようにしましょう。

## そら豆を通販で買う時の注意

そら豆は通販でも買うことができます。しかしそら豆は収穫してから栄養価が落ちるのが早く、「3日の命」とも言われていますので通販でお買い求めの際は冷蔵なのか冷凍なのか、国産のものか、何日で届くのかなどを事前にしっかりと確認しておくことが必要でしょう。もちろん手元に届いた後の保存・管理も重要です。