

FF通信 No.42 春 旬の食材 そら豆



そら豆の旬は産地によって変わってきます。関東周辺の産地は4～6月頃、寒冷地方の産地は6～7月頃に収穫します。

そら豆は時間の経過とともに、食感やうま味成分が急速に落ちていきますので早めに食べるのがおすすめ。

◎そら豆の栄養

そら豆は若返りのお野菜とも言われています。主成分はでんぷんとたんぱく質ですが、ビタミンB1やB2、ビタミンC、鉄分なども豊富に含まれる優秀素材です。

ビタミンB2…健康な皮膚や髪を維持してくれる。豆類の中でトップクラス。

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変える。疲労回復に役立つ。

便秘解消、疲労回復に！

そら豆には食物繊維が多く、便秘解消に役立つ他、疲労回復ビタミンと言われるビタミンB1が豊富に含まれています。また、栄養や酸素を送る働きがある鉄分は貧血にも役立ちます。

※そら豆の薄皮は固いのはずして食べる人が多いですが、じつは食物繊維を多く含む部分。旬のものは比較的柔らかいので、できるだけ食べましょう。

むくみ解消に！

食物繊維はむくみ解消に役立ちますが、他にカリウムもむくみ解消に効果的。カリウムも豊富に含まれるので高血圧予防にも役立ちます。

生活習慣病予防に

血管を健康に保ち、脂質の代謝に関係するビタミンB2、健康を害する原因となる過酸化物質の生成を抑えるレシチンも含まれており、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防への効果も期待できます。さらに肝臓の機能を保護し、二日酔いを防ぐ働きも。おつまみに最適です。

◎そら豆の選び方

- さやがきれいな濃い緑色
- 筋の部分が茶色に変色していないもの
- 表面のうぶ毛が取れていないもの
- さやに豆の形がくっきりと見え、そろっているもの

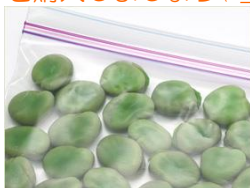
◎空気に触れるとどんどん風味が落ちるのでさやいりのものをご購入しましょう(^_^)v

そら豆は「おいしいのは3日間」といわれるほど新鮮第一。

購入後はすぐにたべてしまうのがおすすめです。

さやから出すのは調理する直前。

食べきれない場合は固めにゆでて、ビニール袋に並べて冷凍しましょう。

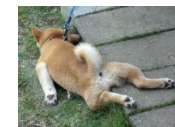


焼きそら豆



- 材料 ①そら豆は両端をはさみでカット。
そら豆 ②グリルに入れて中火で両面を焼いて出来上がり。

塩もなにも加えず素材の味だけでおいしいです♪
真っ黒になってもOK！中身は無事です(^_^)v



五月病に打ち勝とう！

五月病対策

「五月病」とはおもにゴールデンウィーク明けごろから陥る、倦怠感や虚脱感などを伴う心と体の一時不良を示すものです。主な症状は…

- 食欲がない
 - 身だしなみを整えるのが億劫になる
 - マイナス思考になる
 - イライラしたり、焦りやすくなる、頭痛や肩こりなどの症状 など
- そんな症状も、食事で対策することもできます！

セロトニンを多く含む食品を摂取する

セロトニンとは？

心の状態を穏やかに保ち、ストレスを減らす働きのあるホルモン。太陽の光を浴びたり、リズムカルな全身運動や呼吸、そしゃく運動などを行うことによって増えることが知られています。

セロトニンを増やす食品

<p>乳製品</p> <p>牛乳 チーズ ヨーグルト</p>	<p>大豆製品</p> <p>納豆 豆腐 みそ 醤油</p>
<p>まぐろ、かつおなど魚介</p>	<p>その他</p> <p>ナッツ類 小麦胚芽 パナナ 卵 など</p>

文献、レシピ：キューピー、クックパッド、美肌レシピ