

## 「鮮度が命！栄養バランス抜群！“ソラマメ”」

さやが上向きにつき、空に向かって伸びる様子が名前の由来になったと言われる、生命力あふれる初夏の味覚であるソラマメ。古くはエジプト、ギリシア、ローマで栽培されていたと言われています。中国では紀元前 3000 年代にあったとされ、日本には奈良時代に中国から伝えられました。ソラマメは鮮度が落ちやすいため、なるべく早く調理をすることが大切です。豆をさやから出して空気に触れさせると水分が失われてかたくなってしまい甘みも低下してしまうため、さやは調理する直前にむくようにします。ソラマメは、たんぱく質、糖質に加えてビタミンB1、Cやカリウム、鉄、銅などのミネラル類が多く含まれています。糖質とたんぱく質が主成分のため、速やかなエネルギー補給ができ、栄養価も高いため疲労回復に効果的です。また、余分な水分を排出して胃腸の機能を高める働きもあり、食欲不振や胃もたれ、便秘などにも効果があります。その他に、レシチンや葉酸などが含まれています。レシチンは記憶に関する役割を担っているアセチルコリンという神経伝達物質を作る際に必要と言われています。そのため、レシチンを摂取することで、記憶力を保つことにつながるとされています。他にも動脈硬化の予防効果も期待されており、脳血管性認知症の予防にも役立ちます。また、葉酸が認知症の原因物質であるホモシステインというアミノ酸の一種を抑制する働きがあります。



【DATE】	
和名	蚕豆、空豆
英名	Broad bean
分類	マメ科ソラマメ属
原産	中央アジア 地中海沿岸

### ～おいしい茹で方～



さやから取り出して、豆の側面に包丁で2cmほどの切り込みを入れる。この一手間を加えることで、中まで塩味が染み、火の通りが良くなります。水1ℓに対して大さじ1程度の濃さの塩水で3分程度ゆでます。ひとつ取り出してみて薄皮が簡単にむけ、好みの硬さになっていればOK。ザルに揚げた後、塩少々を振って混ぜ合わせておきます。切り込みがあるので、指でつまむだけで簡単に薄皮から取り出すことが出来ます。

## 「万病を治す大薬王樹と称された果樹“ビワ”」

3000年前のインドの古い仏典に、ビワは万病を治す植物として登場しています。果肉を食べるだけでなく、葉や種も薬として利用されてきました。ビワは自然療法の代表的な存在とされ大薬王樹(だいやくおうじゅ)とも呼ばれていました。出回り時期が短く、初夏にしか見かけることの出来ないビワは季節感を感じさせてくれる果物のひとつです。上品な甘さとほのかな酸味が特徴でやさしい橙色をしています。果実に豊富に含まれているβカロテンやβクリプトキサンチンは、粘膜や皮膚を強化して、湿疹やかゆみを緩和する働きがあります。また、ビタミンCには、体に侵入した細菌やウイルスと戦い、免疫力を高める効果があります。さらに、ビタミンCとβカロテンの抗酸化作用が皮膚の酸化を防いで、健康的な肌に導いてくれます。その他にもガンの予防効果が期待されているポリフェノールの一種であるクロロゲン酸も含まれています。葉っぱは、乾燥させて煎じた物をお茶として利用されることが多く、アミグダリン(ビタミンB17)やポリフェノールのタンニンなどが含まれ血液をきれいにして炎症やガン細胞を除去する働きがあるとされています。



ビワが初めて文献に登場するのは、2世紀頃に書かれた中国の語学書『釈名』で、演奏方法について述べられたもので、楽器の琵琶を指しています。植物のビワが「枇杷」と表記されるようになるのは3~4世紀ほど後で、ビワの栽培が盛んになり始めた頃と通じているとされています。

ビワの実の形が楽器の琵琶と似ていることから付いた名前と考えられています。



果皮にツヤがあり  
キズが無い

産毛が取れていない

皮が茶色く変色  
していない

【DATE】	
和名	枇杷
英名	Loquat
分類	バラ科ビワ属
原産	中国

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : [daiichiseika.kmdtmk@gmail.com](mailto:daiichiseika.kmdtmk@gmail.com)



Qualifications : 野菜ソムリエプロ、薬膳・漢方検定