



2022年6月

そら豆のクリームパスタ【CAND Report No.78】

向暑の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回はそら豆を使用したレシピをご紹介します。そら豆は4月～6月に旬を迎え、およそ桜の咲いた2か月後が旬になると言われているそうです。えびと合わせてクリームパスタにすることで、ほっくり濃厚な美味しいパスタになりますよ。

【そら豆のクリームパスタ】調理時間 30分（1人分）

（材料）

- ◆ スパゲティ…100g
- ◆ そら豆…3本
- ◆ むきえび…60g
- ◆ 牛乳…230cc
- ◆ 水…200cc
- ◆ コンソメ…小さじ1
- ◆ 塩こしょう…適量

（作り方）

- ① そら豆はさやから豆を取り出し、むきえびは背わたを取り除いておきます。
- ② 沸騰したお湯に分量外の塩を加え、そら豆とむきえびを入れ軽く茹でます。茹で終わったそら豆は、粗熱が取れたら皮を剥いておきます。
- ③ 水・牛乳・コンソメを鍋に入れ煮立たせ、スパゲティを加えて表示時間通りに加熱します。水分が足りないようなら、適宜少しずつ加えてください。
- ④ スパゲティが茹で上がったたら、むきえびとそら豆を加えて軽く火を通します。
- ⑤ 塩こしょうで味を整えたら完成です。

そら豆の名は、さやが空に向かってつくことが由来です。厚いさやに包まれた豆は、豆板醤の原料でもあります。

そら豆の栄養素で特に多いのが、ビタミンB1とビタミンB2です。脂質や糖質の代謝を促す働きがあり、エネルギー代謝がよくなるため、疲労回復に効果的です。また、貧血を防ぐ鉄や銅、ビタミンC、体内の余分なナトリウムの排出を促し血圧を下げるカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。¹⁾

そら豆に含まれるビタミンやミネラルは水に溶けやすいですが、厚い皮に包まれているおかげで栄養素の損失が少なく済みます。²⁾ また皮には食物繊維が多く含まれており、便秘の改善のほか、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の上昇を抑える働きなどもあります。¹⁾



そら豆は、さやが鮮やかな緑色でツヤがあって、表面に産毛があるものがおすすめです。また、空気に触れると急速に味が落ちるため、調理直前までさやから出さないことがおいしく食べるコツです。

牛肉と組み合わせるのもおすすめです。そら豆のビタミン C や銅、牛肉の鉄やたんぱく質がヘモグロビンの合成を助けます。貧血の予防効果がより期待できますよ。¹⁾

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p24
- 2) 新出真理監修,「暮らしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p196