



つや・弾力があり、表面にうっすらと産毛が付いているものが良い

さやから出すとすぐ硬くなるので注意

いつでも上々！  
さやが空に向かって伸びる

## ソラマメ

たんぱく質や糖質のほか、ミネラルやビタミンもバランスよく含み、栄養価が高い食材です。

旬 3月中旬～4月

主な産地 喜入地域



保存方法

さやから出さずに保存。すぐに使わないときは、実を取り出し硬めにゆでて冷凍保存しましょう。



材料 (4人分)

ソラマメ……………	200g	生クリーム………	200cc
スイートコーン…	200g	バター……………	30g
タマネギ……………	50g	塩・コショウ…	少々
葉ネギ……………	4本		
水……………	400cc		
固形コンソメ…	1個		
牛乳……………	400cc		

目安

15分

春の味覚のハーモニー

## ソラマメとスイートコーンのポタージュ

【作り方】

- 鍋にバターを入れ、スライスしたタマネギを炒め、ソラマメ、スイートコーン、刻んだ葉ネギを加え、すべての野菜に火が通るまで炒める。
- ①に水と固形コンソメを加え、具が軟らかくなるまで煮込む。
- ②をミキサーで粒がなくなるまで攪拌（かくはん）し、裏ごしして鍋に戻す。
- 再び火にかけ、牛乳、生クリームを加え、塩・コショウで味をととのえる。
- 器に盛り付け、ソラマメとスイートコーンを飾る。

ポイント

ミキサーで攪拌（かくはん）してからこすことで、より口当たり良く滑らかになります。

目安

25分

鹿児島の食材でフレンチはいかが？

## ソラマメのフラン

材料 (4人分)

ソラマメ……………	80g	A	卵……………	1個
タマネギ……………	1/4個		生クリーム…	100cc
ベーコン……………	40g		牛乳……………	100cc
バター……………	15g		塩・コショウ…	少々
塩・コショウ……	少々		ナツメグ………	適量

ピザ用ミックスチーズ

…………… 40g

(チーズは好みの種類・分量で調理してよい)

【作り方】

- タマネギはスライス、ベーコンは一口大、ソラマメはさやから出し、さらに皮をむいておく。
- フライパンにバターを入れ、タマネギ、ベーコン、ソラマメの順に加えて炒める。塩・コショウで軽く味を付ける。
- Aをボールで混ぜ合わせる。
- グラタン皿に②を盛り③を流し入れ、チーズを散らして180度のオーブンで約15分焼く。



## 食育 MEMO ……



### スイートコーン

旬：5月中旬～6月中旬

主な産地：喜入地域

太陽がよく似合うスイートコーン。しかし、高温の環境では鮮度や糖度が落ちてしまいます。そこで、生産者は夜明け前4時ごろから収穫を始めるそう。

選ぶ際には、ひげが茶色でふさふさとボリューム感があり、外皮がみずみずしい緑色のものがお勧めです。