

今月の食材は
『そら豆』



そら豆の含め煮

を提供しました

今月のさぬきの日では、そら豆を提供しました！
莢(さや)が空を向いていることから「空豆」と呼ばれるほか、形が蚕に似ているので「蚕豆(さんず)」と呼ばれることもあります。

畑で完熟した豆を乾燥させ、弱火でじっくり炒った後に、甘辛のしょうゆダレに漬け込んで作る「しょうゆ豆」が香川の郷土料理として有名ですが、「押し抜き寿司」や「カンカン寿司」等の郷土料理にも使われています！

ぜひ、5月が旬のそら豆を召し上がってみてください♪

参考：香川の県産品 ソラマメ | LOVEさぬきさん
見直そう！豆のチカラ①豆のこともっと知りたい。 | 農林水産省

栄養価(1人分)
エネルギー:72kcal
食塩相当量:0.2g

令和7年5月19日