

そらまめ

そらまめのカツオ風味

さやを器に



材料(4人分)
 そらまめ(さやつき) 500g
 カツオけずり節 100g
 薄口醤油 大さじ2
 塩 小さじ1

作り方
 そらまめをさやから出す。
 かつお節を削り細かくする。
 沸騰したお湯にそらまめを入れ、さっと茹でてざるに取り上げる。(あくぬき)
 のそらまめを鍋に入れ、豆がかぶるくらいの水で煮立て、塩、かつお節を入れ、水気をとばし薄口醤油でからめる。
 そらまめのさやのわたをスプーンでくり抜く。
 煮上がった豆をさやに盛りつける。

指宿野菜の薩摩揚げ

すり身とそらまめをドッキング



材料(4人分)
 そらまめ 40g
 かぼちゃ 120g
 すりみ(しいら) 400g
 塩、こしょう、醤油 少々
 揚げ油 適量
 染めおろし
 大根 100g
 醤油 4滴

作り方
 そらまめは塩ゆでして皮をむく。
 かぼちゃは塩ゆでしてつぶす。
 すり身にそらまめ、かぼちゃをつぶして調味したものを中にして丸め、油で揚げる。
 揚げたら半分に切って、染めおろしを添える。

開聞岳

~いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品~

山形に積んで楽しく



材料(4人分)
 そらまめ 50g
 さつまいも 40g
 シュー生地
 小麦粉 大さじ3, バター 20g, 水 40cc,
 塩 少々, グラニュー糖 小さじ1, 卵 1 1/2個
 カスタードクリーム
 小麦粉 大さじ2, グラニュー糖 大さじ3, 塩 少々
 卵黄 2個分, 牛乳150cc
 バニラエッセンス 少々
 生クリーム 20cc
 粉砂糖 少々

作り方
 (シュー生地を作る。)
 鍋に茹でてうらごしたそらまめ、水、塩、グラニュー糖、バターを入れ沸騰したら小麦粉を一度に入れ、火を弱めてかき混ぜる。生地が餅状になり鍋にくっつかなくなったら火からおろす。別のボールに移し、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜ、なめらかなシュー生地を作る。
 生地を天板に16個に絞り出し、200℃に温めたオーブンで15分焼き、170℃におとして5分焼く。
 (カスタードクリームを作る)
 さつまいもを7mm角に切って茹でる。(レンジに3分かける)
 鍋に小麦粉、グラニュー糖、塩、卵黄を入れて混ぜ合わせる。温めた牛乳を少量ずつ加えて、弱火にかけ、かき混ぜる。クリーム状になったら火からおろし、氷水で冷まして泡立て器でほぐしながら生クリームを混ぜ、エッセンスを加える。
 に を混ぜてシューの中に詰める。
 シューを積んでいって山の形に盛り、まわりにそらまめを散らして、粉砂糖を振る。

そらまめのスープ

色がきれい



材料(4人分)
 そらまめ(むき実) 500g
 たまねぎ 1/2コ
 バター 20g
 ブイヨン 4カップ
 塩、こしょう 適量

作り方
 そらまめは塩を加えて茹で、皮を剥いておく。
 たまねぎは薄くスライスし、バター10gで炒める。
 に を加え、残りのバター10gを加えて炒める。
 沸騰したブイヨンの中に を加え1分ほど煮込む。
 を裏ごしするか、ミキサーにかける。
 を鍋に移し、塩、こしょうで味を調える。