

# 初夏の訪れ そら豆

きれいなヒスイ色のそら豆が出回るともうそこまで夏が来ています。

さやが空に向かってつくので「空豆」と書くそうです。中国では、さやが蚕の形に似ているので「蚕豆」と書くそうです。収穫の時期が地域で異なることなどから、たくさんの呼び名があります。四国では四月豆、静岡では五月豆、夏に取れるから夏豆、冬に植えるから冬豆、中国からやってきたので唐豆などなど。

主成分はたんぱく質と炭水化物ですが、亜鉛や銅を多く含み、

**血糖値の上昇を抑える働きがあります。**また、ビタミン類も豊富で特に**ビタミンB2は、エンドウ豆などの未熟豆の中では最も多く、粘膜細胞の保護・再生の効果**が期待されます。皮には利尿作用があり、皮ごと食べると消化を促進し、食物繊維が腸の働きをよくするので便秘解消に役立ちます。

桜の咲く2ヶ月後がその地方でのそら豆の旬だと言われています。

