

6月 蚕豆にはミネラルも豊富



空豆と蚕豆、莢が天に向かって実るから天豆。豆が蚕の繭に似ているから蚕豆。蚕から虫を取ったら天豆。この時期はソラマメが美味しい、莢ごと焼いて豆を熱いうちに頂くのは最高。

豆類は、植物性タンパク質を豊富に含んでいる。(ソラマメも同様)

ソラマメはカリウムを豊富に含んでおり、塩分を排泄する役割で高血圧に効果あり、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富、マグネシウムは血圧を調整する働きや、骨の成分でもありイライラの解消にも効果がある。また、ビタミン B 群をたくさん含んでいる。消化液の分泌を促すビタミン B1、粘膜を作るビタミン B2、血行をよくしたり、エネルギーの代謝を促すナイアシンなどが豊富。

今夜は、茹ソラマメでちょっとビールでも頂きますか。

