



特集 ソラマメ

旬を感じることができる食材「ソラマメ」。
昔から松前町でも多く生産されてきたことを知っていますか。
まちの魅力の一つであるソラマメには、
あなたの知らないことが、まだまだあるはずです。

全国4位の生産量を誇る「ソラマメ」

一寸に隠された秘密

ソラマメが収穫されるところを見たことはありませんか。半年以上かけてできた一寸ほどの大きさのソラマメには、あなたの知らない魅力がたくさん詰まっています。



1_ ソラマメの収穫。5月上旬から中旬が収穫のピークとなる
2_ ソラマメ畑の前で笑顔を浮かべる利雄さんとまゆみさん
3_ ケースいっぱい収穫されたソラマメ 4_ 空に向かって成長したさや。ソラマメの名前の由来の1つといわれている



旬を感じられる「ソラマメ」

4月から6月に最盛期を迎え、その短い期間に店頭に出回る「ソラマメ」。旬を感じることができるといえる食材です。

愛媛県は、全国4位の生産量（平成25年度）を誇り、その中で松前町は3割以上の生産を占める産地です。町内では169人の松山市農協のソラマメ部会員が、4月下旬から5月末にかけて、約870アールの畑で収穫を始めます。

北伊予支部のソラマメ部会長を務める弓達利雄さん「出作」の畑でも、妻のまゆみさんとの二人三脚での収穫作業が、4月29

という言葉の通り、約3センチメートルほどの実が、一つのさやの中に3つほどできます。

この陵西一寸の栽培は、前年の9月中旬から行われる催芽作業から始まります。その後、育苗、定植作業、そして、冬の間は寒さに弱いソラマメを大切に管理。4月になると、ようやく収穫を迎えます。

新緑の季節に、空に向かって青々としたさやへと成長し、収穫を待つソラマメ。さやの中にある一寸の実には、手間や時間、何より生産者の皆さんの思いが込められているのです。

●ソラマメ部会について

県内生産の半数以上占めるソラマメ部会。中でも、生産が盛んな松山市農協管内では、270人のソラマメ部会員が登録し、1,300アールの畑で栽培しています。

その会員の半数以上の169人が、当町在住です。昨年（平成26年）松山市農協で生産された45,000ケース（4kg箱）のうち、12,000ケースが北伊予地区、18,000ケースが岡田・松前地区から出荷されました。

日から始まりました。

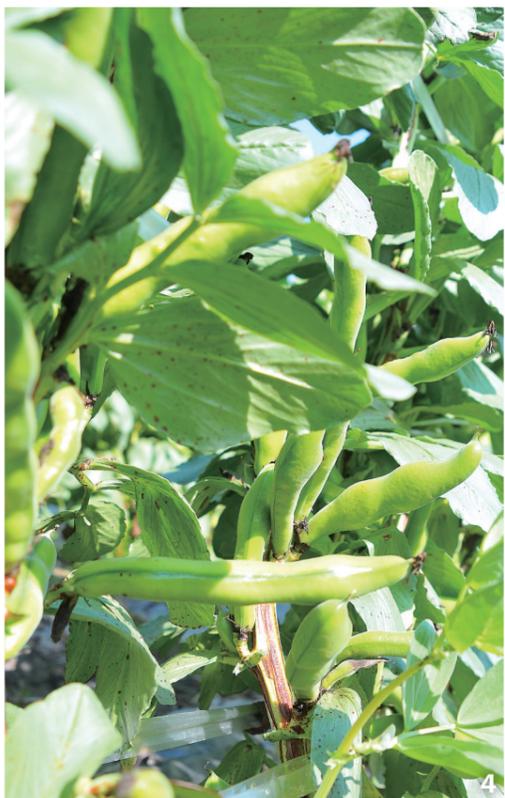
「昔からこの地方はソラマメの栽培が盛んで、『愛媛のソラマメ』として関東で人気があるんです。その伝統が途絶えないように、地方の特産を作り続けたいと思っています」と利雄さん。一つ一つ丁寧に、その成長を確かめながら収穫を進めていきます。「前年並み」と話す利雄さんの畑では、4キログラムの箱、6000ケースの収穫を見込んでいます。

一寸に込められたもの

弓達さんをはじめ、町内で多く生産されているのは、「陵西一寸」という品種です。「一寸」

栄養もたっぷりの「ソラマメ」

ソラマメは旬を感じられる食材というだけではありません。植物性たんぱく質やマグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富に含まれているほか、▽エネルギー源となる炭水化物▽高血圧予防に効果があるカリウム▽糖質の分解を助け疲労回復を早めたり、肌を健康に保つたりするビタミンB群▽免疫力を高めるビタミンCなどを含んでいるため、ソラマメ単体でも主要な栄養素を補うことができるのです。



地域でつなぐ「ソラマメ」

ソラマメ寿司のある食卓

北伊予の一部で、60年ほど前から食べられている「ソラマメ寿司」。昔からソラマメの生産が盛んであったことから、多くの人に愛されてきました。

そこから見えるものは何か、考えてみましょう。

昔から愛されるレシピ

「昔から変わらない 優しい味」

味付けしたソラマメと酢飯だけで作るシンプルな料理「ソラマメ寿司」。昔から、ソラマメの生産が盛んだった北伊予の一部では、ソラマメの旬を迎える時期によく食べられてきました。「昔は塩を入れて炊くだけだったけれど、酢を入れるようになりまし。それから、もう60年くらいは経つと思います」と話すのは、高石コズエさん。神崎。昔から作り慣れた味を、手際よく作っていきます。



レシピを学ぶ機会

高石さんをはじめ、ソラマメ寿司を作っているのは、生活研究グループ「つどい」と、松山市農協の北伊予支所女性部の皆さんです。毎年、ソラマメが旬を迎える5月に、ソラマメ寿司を作っています。この日は、ソラマメとゆで卵のサラダなども作り、旬のソラマメを主役にした料理が食卓を飾りました。この場に、自分は知らなかったこのレシピを教わりたいとの思いで参加しているのが小笠原



1、2_「しよ油は最後に入れるんよ」。ソラマメに味を染み込ませる 3_レシピを参考に伝統の味を受け継ぐ 4_完成したソラマメ寿司を茶碗に盛る高石さん

淳子さん。神崎。です。「旦那のお母さんがよく作ってくれていたんです。もう亡くなってしまっただけれど、みんなに食べさせてあげたいと思って」と話します。昔の味を学ぶことができる機会は、今ではなかなかありません。この場合は、昔の味を学び、受け継ぐことのできる貴重な機会となっております。

つなぐつなぐ

旬の時期に、ソラマメ寿司が食卓にのぼることが当たり前だったはずが、食生活の変化により、今では、それが当たり前ではなくなってきました。

それでも、「おふくろの味」という言葉が今でも重宝されるように、故郷の味は誰もが大切にしたい味だといえます。このような昔の味は、大切に次の世代へつないでいかなければなりません。

食生活が変化している現代ですが、ソラマメ寿司以外にも、ソラマメを使った料理はまだあります。松前町で多く生産され、魅力の一つである「ソラマメ」料理を、もっとみんな味わい、残していくべきではないでしょうか。

ソラマメ寿司の作り方



●材料● (3~5人分)

米	3合	しょうゆ	少々	
ソラマメ(さや含む)	1kg	だし汁	適量	
炭酸(重曹)	少々	A {	砂糖	40~50g
砂糖	50~60g		塩	10g
塩	小さじ1		酢	30~40cc

●作り方●

- 1 ソラマメをさやから出し、炭酸を入れてゆがく。
- 2 水を捨て、ソラマメをひたひたになるくらいのだし汁で炊く。
- 3 砂糖と塩で味付けし、最後にしょうゆで味を整える。
- 4 炊き上がったご飯にAを混ぜ、最後にソラマメを加え、くずれないように混ぜる。

出作老人会でも受け継がれる伝統 「ソラマメご飯弁当」

出作老人会でも、昭和60年ころから健康長寿を願って「ソラマメ寿司」が入ったソラマメご飯弁当を、地区の80歳以上の単身世帯と90歳以上の人に届けています。今年も5月7日、ソラマメ20kgを使い65食を作りました。

「昔は『身土不二』と言って、身近にとれたものを伝統の味付けで食するのが1番の健康の源でした」と話すのは、収穫の様子を訪ねた弓達利雄さんです。弓達さんは出作老人会の会長も務めています。

「毎年おいしいから楽しみにしています」と話すのは、た土居和臣さん、安子さん夫婦です。一方で、「若い人は分からないかもしれないけれど、ご飯を届ける年代の人には『懐かしい』って言ってもらえるよ」と笑顔で話すのは老人会の皆さん。弁当作りを通して、作り手と受け手の双方に笑顔が生まれています。



昔ながらの「ソラマメご飯」の配達は、身近にある旬のものをおいしく食べて健康を願うだけでなく、地域の絆を深める、大切な機会となっています。





みんなで味わう「ソラマメ」 家庭で作ろう 地域の味

ソラマメ寿司だけでなく、ソラマメ以外の松前特産の食材も使ったり、1年を通してソラマメを楽しむことができたりするレシピがあります。次に紹介するさまざまな調理の方法で、ソラマメのおいしさを楽しんでみてください。きっと、あなたの知らないソラマメの一面を味わうことができます。

このように、今回の特集では今が旬のソラマメについて、皆さんが「知らない、気付かない」部分に焦点を当てました。今、

私たちの周りには食があふれていて、食べることについて深く考える機会が少ない人も多いと思います。だからといって、ソラマメを「たくさんとれるから、栄養があるから食べる」というように考えてしまっただけでは、もったいないのです。

生産者の苦労や思いを知ること。昔の味を大切にして、伝統をつなぐこと。実際に、自分たちの手で調理して味わうこと。そうすることで、町の魅力のソラマメが、もっと、もっと輝いていくはずですよ。

recipe 3 ソラマメあんのおはぎ



●材料● (35個分)

乾燥ソラマメ……5カップ	A	{ もち米……………3合 うち米……………1合 塩……………少々 }
炭酸(重曹)………少々		
砂糖……………250g		
塩……………小さじ2		

●作り方●

- 1 乾燥ソラマメはたっぷりの水に一晩つけておく。ふくらんだソラマメに炭酸を入れてやわらかくなるまで煮たら、ザルでこしながら皮をとり、こし袋で水気を切る。
- 2 1に砂糖と塩を入れ、よくこね、あんを練り上げて作る。
- 3 Aを通常の水加減で炊き、すりこぎで粘りが出るまでつぶす。
- 4 3を30gくらいに丸め周りをあんであんで包んで、できあがり。

Point

旬のソラマメを乾燥させておくことで、1年中楽しむことができるレシピです。小豆よりもすこし薄い色のあんができてあがりやす。



recipe 2 ソラマメの煮物



●材料● (4人分)

ソラマメ……………270g	A	{ 水……………2/3カップ 砂糖……………大さじ1・1/3 酒……………大さじ2/3 しょうゆ……………大さじ2 }
タマネギ……………140g		
あげ……………2/3枚		
かえりいりこ……………15g		

●作り方●

- 1 ソラマメを調理の直前にさやから出し、味が染みやすいように、お歯黒のところを少し切り落とす。
- 2 タマネギをくし型切りにする。
- 3 水を入れた鍋に、いりこを入れだしを作り、1、2、砕いたあげを入れて煮る。
- 4 タマネギがしんなりしてきたら、Aを加え味を整えて、できあがり。

Point

松前特産のいりこやタマネギも使った、松前町のおいしさと栄養が詰まったレシピです。昔、松前地区の一部では、畑でとれたソラマメとタマネギを使って料理を作ったといわれています。それを知っている人は懐かしい、知らない人は珍しい、レシピになっています。

recipe 1 ソラマメの巻き寿司



●材料● (7~8本分)

米……………5合	A	{ 昆布(10cm角) ……1枚 酢……………100cc 砂糖……………75g 塩……………15g ソラマメ(さや含む) ……1.5kg 炭酸(重曹) ……少々 }
砂糖……………80g		
塩……………大さじ1/2		
だし汁……………1.5カップ		
薄口しょうゆ ……大さじ1/2		
ニンジン……………1本		
寿司のり……………適宜		

●作り方●

- 1 昆布を入れて硬めに米を炊き、Aの合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- 2 ソラマメをさやから出し、炭酸を入れて色よくゆでる。
- 3 2の水を捨て、だし汁でやわらかくなるまでソラマメを煮たら砂糖、塩で味付けし、最後にしょうゆを入れて味を整え、水分を切っておく。
- 4 3をすし飯に加え、くずれないように混ぜ合わせる。
- 5 ニンジンを細長く切り、3で使った煮汁で煮る。
- 6 まきすの上に、のり、ソラマメ入りのすし飯、中央にニンジンをのせ、巻き上げる。
- 7 1本を6~7切れに切り分けたら、できあがり。



●携わることで笑顔が増す食卓

今日の給食「ソラマメの塩ゆで」。
みんなで皮をむいて、お手伝いしたよ。
自分たちの手が加わった料理は、何だかいつも増して、おいしい気がするね。

5月7日、白鶴保育所では旬のソラマメを、園児に直に感じてもらおうと、給食で使用するソラマメの皮をみんなでむきました。

給食の時間はいつも増して増えた笑顔。それだけでなく、自分が携わることで食材に対する愛着や感謝の気持ちが、園児たちにも生まれたはずですよ。



ソラマメの皮をむく園児たち