

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

# そら豆とじゃこ天の煮物



## 材料（4人分）

- そら豆・・・1kg（皮を含む。）
- じゃこ天・・・3枚
- かつおだし・・・200cc
- 醤油・・・40cc
- みりん・・・40cc
- 砂糖・・・大さじ1杯

## 作り方

1. そら豆の皮をむき、実を取り出す。じゃこ天は食べやすい大きさに切る。
2. かつおだし、醤油、みりん、砂糖をあわせる。  
（だし200ccに対して、醤油40cc、みりん40cc、砂糖大さじ1杯が目安。）
3. 2の調味料にそら豆とじゃこ天を加え、火が通るまで弱火で約10分間煮込む。  
そら豆が柔らかくなれば出来上がり。

## ワンポイント

煮込む際は弱火。そら豆の色が出来るだけ損なわれないように気をつける。

## そら豆について

全国3位の生産量を誇る愛媛のそら豆は、中予を中心に栽培され主に京浜市場に出荷されています。

そら豆の歴史は5000年以上前にさかのぼり、日本に渡来したのは8世紀。インド人のボダイセンナという僧侶が持ってきたのが始まりと言われています。

そら豆は鮮度がいのち。この季節しか食べられない新鮮な旬の地元産をお見逃しなく。ちなみに愛媛名産のじゃこ天もご鬚臍に。

