

# ソラマメのオススメ食べ方

- 1, オススメの食べ方①
- 2, オススメの食べ方②

# 1、オススメの食べ方①

## -茹でる

茹でることで、甘みが増し、食感も良くなります。水を沸騰させ、そら豆を入れて約2～3分茹でます。その後、水に取り出し、冷水にさらしてから殻をむきます。茹でたそら豆は塩やバターを加えて食べるのが一般的です。



## -蒸す

蒸すことでそら豆の味と栄養を保持することができます。蒸し器を使用して、約5～7分蒸すと、甘味が引き立ちます。蒸したそら豆には、塩やオリーブオイル、ハーブをかけて食べると美味しいです。





## 2、オススメの食べ方②

### -揚げる

そら豆を揚げると、カリッとした食感が楽しめます。まず、殻をむき、そら豆を乾かします。その後、油で揚げて、塩やスパイスを加えて味付けします。揚げたそら豆は、おつまみとして楽しむことができます。



### -炒める

そら豆を炒めると、香ばしさが増し、食感もよりアツアツになります。フライパンに油を熱し、そら豆を加えて炒めます。野菜や肉と一緒に炒めることもできます

