

なんの花かな？



答え：そらまめ



そらまめ

ヒント 1	春に食べる緑色の豆です。
ヒント 2	塩ゆでにして食べることが多いです。
ヒント 3	空に向かって実るため、名づけられました。
主な生産地	鹿児島県、千葉県
旬	4月～6月
特徴	そらまめは春野菜で、未熟な豆を食用とする。おいしいのは収穫して3日間だけといわれるほど、時間が経つと味が落ちる。名前の由来は実が空に向けて実るため、その名がついた。 そらまめの加工品に豆板醤(トウバンジャン)がある。
栄養・効能	そらまめはカリウムを豊富に含んでいる。カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果がある。また、マグネシウム、リン、鉄などミネラルも豊富に含んでいる。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。 消化液の分泌を促すビタミンB1や、粘膜をつくるビタミンB2、そして、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のビタミンB群も豊富である。ビタミンCも含んでおり、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果がある。