

藤田地区 高収益作物

『そら豆の収穫』が始まりました。



農地整備事業藤田地区（栗原市瀬峰）において、令和6年5月30日から地区の**高収益作物**であるそら豆の収穫が始まりました。そら豆の作付は今年で2年目で緑肥を用いた効果もあり、今年の作柄は上出来だそうです。

収穫は一週間ほどかけて行っていきます。

☆そら豆の豆知識☆

そら豆はビタミンB1、B2、食物繊維、タンパク質、鉄分などの多くの栄養素が含まれており、非常に栄養価の高い食品です。



そら豆選別中

◎収穫の様子



立派なそら豆



◎おいしい食べ方を伝授！

1. さやを割って実を出しましょう！
2. お歯黒の反対側の薄皮に包丁で薄く切れ目を入れます！
3. 水1Lに対して塩大さじ1強の目安で沸騰したお湯にそら豆を入れ茹でます！

※茹で時間：2分30秒～3分

4. 茹で上がったら冷まして薄皮をむき実食！

ほくほくとしたそら豆に程よい塩加減が効いて手が止まりません



そら豆の黒い部分はお歯黒といって酸化によって黒くなったものです。実が熟しているほど黒く変色するため、鮮度の目安にもなります。