

そら豆



さやが上に向かって伸びるようにつくことから「空を向いた豆」が名前の由来。蚕が作る繭のようなので「蚕豆」とも書きます。栄養面ではミネラル、ビタミンともに豊富で、ビタミンB2は豆類の中でトップクラス。非常に栄養バランスがとれており、疲労回復にも効果的だと言われています。JA新潟かがやき管内では、10月初旬に種をまき、10月下旬に定植を行います。栽培期間は約8カ月に及びますが、収穫～出荷できるのは1カ月ほど。5月の終わり頃から6月上旬の2週間程度が出荷のピークで、あっという間に出荷が終わってしまいます。



出荷時期

出荷時期：5月～6月



JA新潟かがやき管内収穫地域

- ①新潟市西区
- ②新潟市南区(白根)
- ③新潟市西蒲区(巻・岩室・西川・湯東)
- ④阿賀野市(安田・京ヶ瀬)
- ⑤燕市(分水)

知っ得! 豆知識 /

鮮度がよいものは、中のワタも食べられます。