



暑い日はビールに枝豆！
というイメージがあるように、枝豆の旬は6～9月の暑い季節です。



枝豆は未成熟な大豆を収穫した物で、収穫時期の差で名称が異なりますが、元々は同じ植物です。

日本人にとって馴染み深い枝豆ですが、今海外でも人気急上昇！“EDAMAME”として子どもから大人まで食べられているそうです。



- 1 茎につながる先端部分をはさみで少し切り落とす
- 2 さっと洗って水気を切った1をボウルに移し、分量の約半分の塩を加えてもみ込む（塩もみ）
- 3 鍋に水と残りの塩を入れて沸騰させ、
2の枝豆を塩がついたまま入れ、4～5分茹でる

枝豆1袋(250g)に対して、水1ℓ・塩40gが目安です



シンプルに茹でて食べることが多い枝豆ですが、アレンジ色々！マリネ、サラダ、スープに普段のおかずから、デザートまで様々なバリエーションで楽しむことができます。ぜひお試しください♪

枝豆レシピ

<枝豆ガーリック炒め>



<材料/2人分>
枝豆 100g
にんにく 1かけ
赤唐辛子 1つまみ
塩・こしょう 適宜
オリーブ油 大匙1

- 1 枝豆を茹でる（上記参照）
- 2 フライパンにオリーブオイル、みじん切りのにんにく、輪切りにした赤唐辛子を入れて火にかける
- 3 香りが立ったら1の枝豆を加え、塩・こしょうで味をととのえる

1人あたり 114kcal

<ずんだ餅>

ずんだ餅は宮城県を中心に郷土菓子として親しまれています。豆を潰す意味の「豆打(ずだ)」が訛り「ずんだ」と定着したとも言われています



<材料/2人分>
枝豆 150g
砂糖 30g
切り餅 4個

♪ 白玉粉100gに変えて作っても美味しく召し上がれます。

- 1 枝豆を茹で（上記参照）、粗熱がとれてからさやから出して薄皮をむく
- 2 すり鉢ですって細かくし、砂糖を何度かに分けて加えてさらに混ぜる
- 3 餅を深めの皿に入れ、被るくらいの水を張り、柔らかくなるまでレンジにかける。
- 4 水気をきり、2と合わせる

1人あたり 412kcal

美味しい枝豆の選び方

- 1 枝つきのももしくは、収穫から時間が経っていないもの
- 2 緑色が鮮やか
- 3 さやがふっくらしている
- 4 表面のうぶ毛がしっかり生えている



枝豆の栄養素

<p>ビタミンB1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労回復効果 ・神経機能を正常に保つ ・糖質の代謝 	<p>ビタミンC</p> <ul style="list-style-type: none"> ・美肌効果 ・免疫力上昇 ・ストレス緩和 	<p>カリウム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高血圧予防 ・むくみの予防、改善 	<p>鉄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・貧血予防 ・疲労回復効果
---	--	---	--

☆エダマメとビールのオイシイ関係☆

枝豆に豊富なビタミンB1やメチオニンはアルコールの分解を促す作用があるため、二日酔い予防が期待できます。また肝臓の働きを向上させるために役立つコリンも豊富に含まれており、アルコールのお供として相性抜群のおつまみと言えます。

