



枝豆

原産地は中国で、日本では稲作と共に伝わったと考えられていますが、枝豆として食べるようになったのは、江戸時代の17世紀末から。枝豆専用の品種も生まれ、今では200種あまりになっています。欧米では日本食ブームで、「EDAMAME」として食べられるようになってきました。

栄養

大豆の未熟果である枝豆は、豆と野菜、両方の栄養的特徴を持っています。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富です。また、大豆にはないβ-カロテン、ビタミンB1、C、などの栄養素も多く含まれているのが特徴です。

- **ビタミンB1**…ビタミンB1は消化液の分泌を促し糖質をエネルギーに変えるのを助けるので、スタミナ不足の解消に効果があるといわれています。
- **メチオニン**…枝豆のタンパク質にあるアミノ酸メチオニンはビタミンB1、Cと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けます。枝豆とアルコールは理にかなった組み合わせと言えます。
- **鉄分・葉酸**…枝豆にはほうれん草よりも多くの鉄分や葉酸が含まれています。これらは、貧血の予防に役立ち、不足気味になりやすい妊娠期には特に必要な栄養素です。

枝豆の種類



茶豆

新潟を中心に栽培されている枝豆。香りが高く、甘味も強い。豆が少し茶色を帯びている。



だだちゃ豆

山形県鶴岡市の特産。とうもろこしに似た独特の香りと甘みを持つ。さやには茶色の毛がある。



黒豆

お正月に煮物で食べる黒豆の未熟果。丹波産が特に有名。コクとうまみがあるが、晩生種のため出回るのは9月。

選び方、保存方法

枝付きがおいしい! ネット包装と枝付きでは、枝付きの方が鮮度を保てます。枝から切り落とすと一気に味が落ちるので、ひと手間かけても枝付きの物を購入しましょう。切り離したらすぐに茹でるのがおいしく食べるコツです。多い時は、固めにゆでて冷凍保存しましょう。



枝豆は、花が咲いた後30~40日程度で収穫したものです。大豆はその後1ヵ月経ってから収穫します。枝豆は、早生の品種で未熟豆としても実が大きく、おいしく食べられる品種を栽培し、大豆用とは別に作り分けられています。

枝豆のゆで方

枝豆 …… 約250g
塩 …… 40g
水 …… 1L

4%の塩水



①さやの端をカット



②塩もみ

- 【さや切り】①さやの端をはさみでカットしながら、枝からはずし、水洗いする。
- 【塩もみ】②茹でる前に、40gの内の10gの塩を使ってもむ。塩がしみ込み易くなり、旨味がアップします。
- 【茹でる】③水1Lを沸かし、残りの塩30gを入れる。塩もみした枝豆は洗い流さないで、そのまま鍋に入れる。
- ④3分30秒~5分茹でる。
- ⑤ザルに上げうちわで手早く冷ます。

(ためてガッテンより)

レシピ 枝豆ゆかりご飯

(2人分)

枝豆の緑とゆかりの風味が食欲をそそります!



ごはん …… お茶碗2杯分
茹でた枝豆 …… 約50g (さやから出したもの)
ゆかり (ふりかけ) …… 適量
ごま …… 適量
ちりめんじゃこ …… 適量

- ◎材料すべて混ぜればでき上がり。
- おにぎりにして、好みで海苔を巻いてもOK!



ゆかりの他にカリカリ梅を刻んで入れてもおいしいよ!

参考:「からだによく効く食べ物大事典」池田書店 「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店