

## 今月のテーマは えだまめ(枝豆) です !!

枝豆は、大豆を未成熟なときに枝ごと収穫したものです。分類的には、大豆は豆類なのに対し、枝豆は野菜類に分けられています。温室栽培や輸入品・冷凍食品などの流通により、年中食することができるようになりましたが、旬である7~8月の時期が最もおいしいですね。

### えだまめの栄養

枝豆には、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維などが含まれています。ビタミンB1は疲労回復や神経の機能を正常に保つ働きや、糖の代謝を促す働きがあります。夏の暑さで疲れやすい時や、アイスやジュースなどの甘いものを摂る機会が多いこれからの季節には必要なビタミンですね。さらに、枝豆には大豆には含まれないビタミンCやビタミンAなども含まれているのです。ビタミンは水溶性のためお湯で茹でる際、流出しやすいのですが、枝豆はサヤごと茹でるため、ビタミンの流出が少ないそうです。また、枝豆に含まれるメチオニンというたんぱく質には、アルコールの分解を助ける働きがあるそうです。お酒のつまみに「枝豆」というのは理にかなっているのです。

### 選び方のポイント

- 枝付きのものは葉がいきいきとして、実が密着しているものが良いでしょう。
- サヤはふっくらしていて、緑が鮮やかなものが良いでしょう。



### 茹で方のポイント

- 塩茹でが一般的でおいしいですよ。まず、枝豆に塩をふり、よく揉みこみ、サヤのうぶ毛を取ります。たっぷりの塩湯で蓋をせずに茹でると色もきれいに茹で上がります。
- 茹でた後は時間が経つと硬くなっていきます。水から茹でた枝豆は、お湯から茹でたものよりも長時間柔らかさが残るため美味しくいただけます。

## おいしいごはん!

## レンジで簡単★えだまめシュウマイ

材料(10個分) : A:玉ねぎ...1/4個...しいたけ...1枚 ひき肉...150g  
B:卵...1/2個...片栗粉...小さじ2...しょう油...大さじ1  
塩・こしょう...少々 茹でた枝豆...100g(サヤ含む)  
コーン...100g シュウマイの皮(餃子の皮でもOK!)...3~5枚

- ① ボールに、荒いみじん切りにしたA、ひき肉、Bを入れよくこね混ぜあわせる。(水っぽい時は、さらに片栗粉を加え、調整する)
- ② ①を一口大に丸めて、表面に枝豆、コーンを押し付けるように付けていく。
- ③ ②に、ハサミで細かく切ったシュウマイの皮をまぶし付ける。
- ④ ③を間隔をあけて皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで5分加熱すれば出来上がり♪  
(電子レンジによって、加熱時間が異なる場合があります。)



みどりときいろがきれいな一皿です。電子レンジで簡単に作れる一品ですので、ぜひお試し下さい♪

### えだまめ 豆知識

味が濃く、美味しい枝豆として有名になりつつある「だだちゃ豆」という枝豆は、山形県鶴岡市を中心とする一部の地域で、短い時期しか栽培されない貴重な枝豆なのだそうです。