

## 枝豆の美味しいゆで方（塩ゆで）

- ①さやの両端を切り落とす（切り口から塩水が入ると味が入りやすい）  
塩大さじ2杯をふり、豆と豆をこすり合わせてよくもむ
- ②そのまま熱湯1リットルの中に入れ、3分位ゆでて硬さをみる  
（余熱で火が通るので少し硬いかなと思うくらいがちょうどよい）
- ③ゆで上がったらザルに上げてそのまま洗わずに冷ます

### 【ポイント】

ゆですぎると枝豆のうまみ成分であるアミノ酸がお湯に溶けだすので早めにザルに上げましょう。一気に冷ますことがきれいな色に仕上がるコツです！！

## 枝豆を使ったおすすめ料理

◆ゆでた枝豆をさやからとりだしていろいろな料理に使えます ♪

枝豆ごはん、散らし寿司、チャーハン、かき揚げ、ガーリック炒め、  
サラダ、卵焼き、枝豆腐、クリームパスタ、ポタージュスープ、ソース



◆めずらしい食べ方として・・・塩ゆでにした枝豆が残ったときにどうぞ ♪

- 焼き枝豆（醤油とバターで焼く）
- 枝豆の漬物3種（お好みで唐辛子の小口切りを入れると大人の味になります）
  - ① ゆで枝豆 200g    だし醤油50ml    水150ml
  - ② ゆで枝豆（冷凍でも可）    浅漬けのもと（枝豆の半量）
  - ③ ゆで枝豆（冷凍でも可）    麺つゆ（3杯希釈    ひたひたの量）

### ＜作り方＞

いずれもビニール袋などに一緒に入れて半日から一晩冷蔵庫に入れておく。  
きゅうり、大根、人参などと一緒に漬ければ変わった食感が楽しめます！

## 枝豆の栄養について（枝豆は大豆が成熟する前、未熟なうちに収穫したものです）

・「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質が豊富です

ビタミンB<sub>1</sub>やカルシウムも多く、大豆には含まれていないビタミンCを多く含みます。

ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCは疲労回復、夏バテ解消に効果があります！

・食べすぎには注意しましょう

食物繊維も含まれ便秘にも効果がありますが、食べすぎると消化不良をおこして  
お腹がゆるくなることがあるので注意しましょう！

- ・おかずの一品として
- ・おやつかわりに
- ・ビールのお供に



暑い夏にピッタリの野菜です。

さまざまな場面で旬の味を楽しんでくださいね ♪

