

エダマメ 【枝豆】

枝豆は、大豆が未熟な緑色の状態のときに収穫したもので、完熟すると「大豆」になります。地域や品種によって異なりますが、6月～8月が最も収穫量の多い旬となります。

◆品種

大きく次の3つの種類に分類されますが、現在では枝豆専用の品種が400品種以上あると言われています。

●青豆

最も多く流通している種類で、鮮やかな緑色と白い産毛が特徴の枝豆です。

●茶豆

豆を包んでいる薄皮が少し茶色味をおびており、産毛も茶色の種類です。山形県の「だだちゃ豆」や新潟県の「黒埼茶豆」が有名で、香りの良い甘味が特徴です。

●黒豆

完熟すると黒大豆になる種類で、薄皮がうっすらと黒みを帯びています。「丹波黒枝豆」が有名で、大粒の豆と黒豆特有の深い甘味と凝縮されたコクが特徴です。

◆選び方・保存方法

- 緑色が鮮やか
- 産毛が多い
- サヤにくびれがくっきりある

枝豆は鮮度が落ちやすい野菜の一つで、収穫後どんどん糖分が減ってしまいます。美味しく食べるために、収穫後はできるだけ早く調理しましょう。購入する際は、枝付きで売られているものの方が鮮度を保つことができるのでオススメです。

一度に食べきれない分は、茹でるなど下処理をしてから、冷凍保存すると良いでしょう。



◆栄養

★タンパク質…「畑の肉」と呼ばれる大豆の若い実なので、枝豆にも豊富に含まれています。

★メチオニン…アルコールの分解を助け、肝臓への負担を軽くしてくれる効果があります。「ビールに枝豆」には理由がありました!

◆調理方法

①ボウルに枝豆を入れ、豆と豆をこすり合わせるようにして水でよく洗い、表面の産毛を取る。

②好みの方法で加熱する。

●茹で…鍋に1Lの湯に対して40g(湯の4%)の塩を入れ、5分茹でる。冷水にさらすと味が落ちるので、ザルに上げて風を当てて冷ます。⇒塩味をしっかりときかせる王道の方法。

●蒸し…枝豆300gに小さじ1の塩を振って揉み込み、フライパンに入れて水100ccを加え、蓋をして強めの中火で沸騰してから4分蒸し焼きにする。蓋を外し、水分が飛ぶまで強火で炒め、ザルに上げて冷ます。⇒少ない水で加熱するので、豆のうま味を濃く感じる。

●焼き…枝豆300gに小さじ1の塩を振って揉み込み、アルミホイルを敷いたトースターで10分ほど焼く。⇒水分が減り、濃縮された強い甘みと香ばしさを楽しめる。出来立てを食べるのが◎。

<調理例>

枝豆ごはん、かき揚げ、ポテトサラダ、卵とじ、ガーリック炒め、ポタージュ、ずんだ

「ずんだ」は、枝豆を茹でて薄皮を取り除き、すりつぶしたもの。これに砂糖と少量の塩を加えて混ぜ合わせて作った餡に餅を絡めたものが、宮城県の郷土料理「ずんだ餅」になります。

●○枝豆と小エビのはんぺん焼き●○

●材料(4人分)

はんぺん 150g 茹で枝豆 (さや無し) 60g
木綿豆腐 100g 小エビ 大さじ2
サラダ油 小さじ2 片栗粉 大さじ2
塩 ひとつまみ

●作り方

- ① はんぺん・木綿豆腐をポリ袋に入れ、手でよく揉んでなめらかにする。枝豆・小エビ・片栗粉・塩を加えてよく混ぜ合わせる、
- ② フライパンに油を敷き、①を厚さ1cmの小判型に丸めて並べ入れる(手に油を塗るとひっつきにくい)。中火で火をつけて焼き、焼き目が付いたらひっくり返して反対側にも焼き目をつける。

ふわふわはんぺん焼きと枝豆の食感が美味しい♪
お弁当にもぴったりの副菜です。

