

夏の逸品

ゆ

おすすめ

湯あがり娘

枝豆



「湯あがり娘」枝豆を……………
……………もっと美味しく召し上がっていただくために

枝豆の由来と成分

野菜として未成熟大豆を食べるのは日本の伝統的な食文化ですが、近年の健康志向の高まりから、アメリカでも枝豆人気上昇しているようです。成分的には「畑の肉」と呼ばれる大豆の若い実を食べているわけですから、栄養価もバッチリです。脂質ではコレステロールを低下させる効果のあるリノール酸を含み、糖質では腸内で活躍するビフィズス菌の増殖を促進するオリゴ糖を含んでいます。イソフラボンはガン予防に効果があると注目されています。そして、食物繊維も豊富で、美容と健康にピッタリの食物です。また、枝豆は莢ごと茹でますので、茹でた時にそれほど栄養成分が変わることがないのも魅力です。

上手な茹で方

- 丁寧な方は莢の両端を切り、塩かみを良くします。そして、表面の毛を落とすように塩で良くもみます。
- 枝豆300gに対して、水1.5ℓ・塩60g(枝豆をもんだ塩も含めます)を用意します。火力を十分に受けられる底の広いフライパン等に水を入れ沸騰させ、枝豆と塩を入れお好みで3～6分茹でます。
- 大切なことは、茹であがったら水につけずに、扇風機や団扇を使い気化熱で冷まします(甘みを逃がさないポイント)。塩味が足りないようであれば、この時塩を振ります。その後、冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。