

砂糖で茹でる！？枝豆の美味しい茹で方

「枝豆が一番おいしい！」のは、採れたてです。

収穫後は、どんどん甘味が落ちていく枝豆ですが、茹で汁に砂糖を入れることで、失われた糖分が補われ、ほどよい甘みの枝豆ができます。

最近では、自然解凍で食べられる冷凍枝豆も一般的になり、手軽で十分おいしいですが、一手間加えたら、とれたて感を味わえるかも！ぜひ、お試しください！

【材 料】

- 枝豆・・・1袋（約250g）
- 塩・・・40g（大さじ2と1/4）
- 砂糖・・・20g（大さじ1と1/4）
- 茹で水・・・1L（水に対し塩は4％・砂糖は2％）



【作り方】

① 枝豆は、さや先端を切り落とし、さっと水洗いする。さやを少し切り落とすことで塩味が豆に入りやすくなります。



② ①に、用意しておいた半量の塩を入れ、塩もみする。



③ 分量の水を鍋に入れて沸かし、残りの塩、砂糖、②の枝豆を塩がついたまま入れ、約4～5分茹でる。固さはお好みで。



④ 茹であがったら、湯をきり、うちわなどであおぎ、冷ましたらできあがりです♪
熱いまま召し上がりたい場合はできたてを・・・

※流水で冷ますと旨味や塩味が流れてしまうので注意。

※冷凍枝豆を使用する場合は、塩もみはせずに、水1Lに対し砂糖・塩はそれぞれ20g使用し、約1分茹でると良い。（冷凍枝豆はあらかじめ塩がついているので塩の量は調整すること）



今月は、「枝豆」から日本の未来を支えます。

■栄養情報（食品成分表参照）

- えだまめ（生）30g換算（10さや程度 可食重量14gで算出）
- ・エネルギー・・・19kcal
- ・たんぱく質・・・1.6g
- ・カリウム・・・83mg
- ・葉酸・・・45μg
- ・ビタミンB1・・・0.04mg



■基本情報

- ・分類：マメ目マメ科ダイズ属
- ・主産地：千葉県、山形県、新潟県など（平成27年作物統計より上位を抜粋）
- ・収穫時期：7月～9月
- ・おいしい枝豆の選び方：収穫直後からどんどん鮮度が落ちるため、まずは枝付きのもの。さらに、枝にさやが密集し、きれいな緑色のもので、パンパンに膨らんでいる豆よりも、くびれがある、適度にふっくらしているものが良いといわれています。（★くびれが大切です！）



・保存方法：採れたては、新聞紙で包み、ポリ袋に入れ冷蔵保管。収穫後は、新鮮なうちにすぐ塩茹でするのがおすすめ。食べきれない時は、固めに塩茹でし、ポリ袋に入れて冷凍する。食べる時に、冷蔵庫で自然解凍し、再度塩茹でする。（冷凍保存の目安は1か月）

・特徴：枝豆とは未成熟な大豆を収穫したもの。品種は国内だけでも400種以上あると言われ、だまかに3つに分けることができる。

- 1:「青豆」・・・国内で最も多く出回っており、スーパーでよく見る枝豆。さやについている産毛が白いことから「白毛豆（しろけまめ）」とも呼ばれる。
- 2:「茶豆」・・・主に東北地方で生産され、産毛が茶色。香りと甘みが強い。山形県の「だだちゃ豆」が有名。だだちゃ=おやじの意味。
- 3:「黒豆」・・・主に関西地方で生産され、薄皮が黒色。黒大豆の未熟豆。大粒で濃厚な甘みが特徴。正月料理にも使われる。

【とまらない旨さお手軽おつまみ】

ペペロンチーノ風枝豆

【材 料】

- 枝豆・・・1袋（250g）
- 塩（茹で用）・・・40g（大さじ2と1/4）
- < 調味料 >
- にんにく・・・1片
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 唐辛子・・・1本（輪切りでも◎）
- 白ワイン（料理酒）・・・大さじ2
- 塩・胡椒・・・少々



【作り方】

- ① 枝豆を茹でる。（枝豆の美味しい茹で方を参照）
- ② にんにくは、みじん切りにする。唐辛子は、実の中の種を取り除き、輪切りにする。
- ③ フライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で火にかけ、香りがでるまでじっくり炒める。※にんにくが焦げないように注意。
- ④ ③に唐辛子、白ワインを入れ、とろみがついたら、①の茹でておいた枝豆を入れ、絡め、塩胡椒で味を調え、できあがりです♪

さやを使った簡単おつまみ 枝豆サヤップス

【材 料】

- 枝豆のさや・・・100g（枝豆1袋分（約250g）のさや）
- 小麦粉・・・大さじ2
- 揚げ油・・・適量
- 塩・・・お好みで



【作り方】

- ① 枝豆のさやのすじと半透明の薄皮を取り除く。
- ② ①に小麦粉をまぶし、約170℃に熱した油で揚げる。
- ③ カリカリになるまで揚げたら、油切りし、塩をふりかけたらできあがりです♪

揚げ油の温度の見方

箸全体から泡が絶え間なく上がる=170～175℃

箸全体から大きめの泡が勢よく上がってくる=190～200℃（高温）

8月

「枝豆」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
31 先勝	1 先勝	2 仙城	3 大安	4 先勝	5 先勝	6 先勝
7 先勝 立秋	8 仙城	9 大安	10 先勝	11 先勝 山の日	12 先勝	13 先勝
14 仙城	15 大安 終戦記念日	16 先勝	17 先勝	18 先勝 食育の日!	19 先勝	20 仙城
21 大安	22 先勝	23 先勝 処暑	24 先勝	25 仙城	26 大安	27 先勝
28 先勝	29 先勝	30 先勝	31 仙城	1	2	3

・立秋（りっしゅう）【二十四節気】・・・大暑から数えて15日目頃。朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じる頃です。立春からちょうど半年が経過し、この日から立冬の前日までが秋。暦の上では秋になりますが、日中はまだ残暑が厳しく1年で最も気温が高くなる時期です。

・山の日（国民の祝日）・・・山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日です。

・終戦記念日・・・戦没者を追悼し、平和を祈念する日です。

・処暑（しよしょ）【二十四節気】・・・立秋から数えて15日目頃。暑さが和らぐという意味。厳しい暑さのピークを越し、朝夕は涼風が吹き始め、山間部では早朝に白い露が降り始め、秋の気配を感じます。この頃は台風シーズンでもあるので、台風襲来にご注意ください。



算木崩し（さんきくずし）× 紺碧（こんぺきいろ）
算木（和算や易占に用いられたもの）を崩したようで、三本ずつ縦横に石畳文様のように配列した柄と真夏の日差し強い青空のような深く濃い青色＝紺碧（こんぺき）の組み合わせ。



- ・ゴーヤ
- ・唐辛子
- ・いんげん
- ・モロヘイヤ
- ・ズッキーニ



- ・鰯（あじ）
- ・あわび
- ・鯛（いわし）
- ・車海老
- ・舌平目（したびらめ）
- ・いさき
- ・鱸（すずき）



- ・暑中見舞い（7日まで）
- ・海水浴
- ・残暑見舞い（8日～8月末まで）
- ・お墓参り
- ・紫外線/夏バテ対策
- ・台風の備え



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。