

枝豆 green soybeans



枝豆は、大豆のさやつきを若取りした、未成熟の大豆です。「枝豆」という名前の由来は、枝付きのまま茹でて食べたことからこう呼ばれています。未成熟の大豆を食べるという食習慣は、日本独自のことのようです。最近は、日本食ブームや冷凍品の普及により海外でも食べられるようになりました。

栄養

枝豆は大豆の未熟豆です。豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。良質のたんぱく質と糖質、脂質、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄分が豊富に含まれ、大豆には少ないビタミンCも多く含まれています。

- ビタミンB1とB2は、エネルギーの代謝を助け、疲労回復に役立つ栄養素です。
- 枝豆には大豆と同じくイソフラボンが含まれており、これは他の野菜にはあまりみられない栄養素です。
- 枝豆に含まれるメチオニンは、必須アミノ酸の一種で、肝臓や腎臓を守り、ビタミンB1やビタミンCとともにアルコールの分解を助ける働きがあります。

枝豆のいろいろ

枝豆の旬は、日本全体では6～8月頃が最盛期で、とくに7～8月が最もおいしい時期とされます。早い産地では5月頃から出回り、遅い産地や品種では9月頃まで楽しめます。



青豆

さやに生える産毛が白色で、さやの色は鮮やかな緑色をした一般的な枝豆です。



茶豆

豆を包む皮や産毛が茶色いのが特徴です。主に東北地方で栽培されており、その中でも、「新潟茶豆」や「だだちゃ豆」が有名です。



黒豆

さやの色がちょっと黒めで、さやの中の薄皮も少し黒っぽくなっている品種。黒豆特有のとても濃い甘味とコクが特徴の枝豆です。

豆知識

枝豆とアルコール

枝豆のたんぱく質にはアミノ酸のメチオニンが多く含まれており、ビタミンB1、Cと共にアルコールを分解し、肝臓の負担を減らす働きがあります。ビールに枝豆は合理的な組み合わせです。(だからといって飲み過ぎ、食べ過ぎはいけません。)



今月のレシピ

豚しゃぶ・枝豆・ナスのおろし和え



【材 料】(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 150g
ナス … 中2本
油 … 大さじ2
大根 … 180g
ゆでた枝豆(正味) 20～30g
大葉(千切りにする) … 3枚

調味料

しょうゆ … 大さじ2
酢 … 大さじ2
A しょうが(みじん切り) … 10g
ごま油 … 大さじ1/2
白ごま … 小さじ1

【作り方】

- ①大根はおろして、軽く水分をとる。
- ②ナスはヘタを切り落とし、1.5cm厚さに切り、水に浸けアクをとる。
- ③フライパンに油をしき、ナスに火を通し、冷やしておく。
- ④沸騰したお湯に豚肉を入れて火を通し、ザルにあげて水気を切り、冷やす。
- ⑤ボールに冷やした豚肉、ナス、枝豆、おろし大根、Aの合わせた調味料を入れて混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、大葉を飾る。