

えだまめ



科目	マメ科ダイズ属
和名	枝豆
原産地	中国～東南アジア
旬	夏（6月～9月）



主な栄養

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。「畑の肉」といわれる大豆同様、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでおり、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。

健康効果・効能

・・・疲労回復・夏バテ予防・・・

他の野菜と比較して、枝豆に多く含まれるビタミンB1とB2は体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。

さらに高血圧の原因となるナトリウム（塩分）の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働きます。

夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消や、疲労回復に大変効果的です。

・・・二日酔い予防・・・

枝豆のたんぱく質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。

夏場にビールのつまみとして好まれて食べられているのはこのような理由もあります。

枝豆を食べるといふ食文化は、長い間、アジア諸国独自のものでした。

近年の健康志向に伴う日本食ブームや冷凍技術の普及により、2000年頃にはアメリカ、ヨーロッパ等海外でも塩ゆでした枝豆が食べられるようになり、「EDAMAME」と呼ばれ人気となっています。

旬のレシピ ~夏~



枝豆のゆで方

1. さやの端をはさみで切る。
2. 流水で洗い、ざるにあけ、塩をまぶす。
3. 産毛がとれるように、塩でもむ。
4. 沸騰したお湯に塩を入れ、3分ほどゆでる。
5. ザルにあけ、風を当てて冷ます。



枝豆とひじきのサラダ

材料と分量（5人分程度）

枝豆（むいたもの） 70g	*砂糖 小さじ1/2
ひじき（乾） 10g	*しょうゆ 小さじ2
にんじん 50g	*酢 小さじ2
コーン 60g	*サラダ油 小さじ2
ベーコン（ブロック） 80g	

作り方

1. ゆでた枝豆は、さやから出しておく。
2. ひじきを水に浸けて戻す。
3. ベーコンは角切りにし、フライパンで焼き目をつける。
4. にんじんは千切りにし、水からゆでる。
5. 4が沸騰したら、2のひじきを入れさっとゆで、ざるにあけ、冷ます。
6. *の材料を混ぜてドレッシングを作る。
7. すべての材料を合わせる。



1人当たり栄養価

エネルギー	123Kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	9.3g
塩分	0.7g
鉄	1.7mg
カルシウム	41mg