

農産物直売所

//ソムリエ旬菜便//

No. 10

今回ご紹介する野菜は枝豆です。

豆と野菜の栄養素を
併せ持つ淡色野菜♪



枝豆はダイズの未熟種子を若採りしたもので、淡色野菜に分類されます。カリウムやカルシウムを多く含み、ダイズにはないビタミンCも豊富です。その一方で、ダイズの栄養素も兼ね備えています。「畑の肉」とも言われるダイズは、タンパク質、脂肪、鉄分などを含みますが、枝豆もそれに近い栄養素があるとされています。



枝豆の保存方法!!

枝豆は、収穫後は急速に鮮度が劣化し、味が落ちます。そのまま保存するのはNG。

冷蔵保存をする場合

枝付きなら、そのまま新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵室へ(保存期間1、2日)



自然解凍して、
そのままおつまみに!

さやから出して和え物やサラダ、炒め物に!

また、かき揚げやチャーハンや混ぜ寿司などの彩りとして幅広く使えます!



一度に食べきれない分は
冷凍保存がオススメ!

さやのまま塩茹でにして、
冷凍保存する場合

さやの全体に塩をまぶし、さや付きのまま好みの硬さに茹でる。

さがるに上げて冷まし、保存袋に入れて冷凍する。

保存期間(1か月)

メモ

茹でる際の塩加減はお好みですが、枝豆300gから400gに対して、水1ℓ・塩40g程度が目安。枝豆に塩の1/3(3分の1)量をまぶしてもみ、残りの塩を湯に加えて茹でるのがオススメ。

メモ