



夏バテ対策に

# 枝豆



## ～期待される効能～

高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、便秘予防、貧血予防、二日酔い対策、更年期障害をやわらげる、骨粗しょう症予防、夏バテ予防、むくみの解消

## ～夏バテ防止・疲労回復に効果的～

枝豆には**ビタミンB1**と**B2**を多く含み、体内で**糖質・脂質・タンパク質**などを分解してエネルギーに変える効果があります。

夏バテは、暑さで食欲が落ち体内の**タンパク質**の消費が供給を超えてしまうと起こります。不足しがちな**タンパク質**、さらにエネルギー代謝に必要な**ビタミンB1**を摂ることが夏バテ予防と疲労回復に欠かせません！

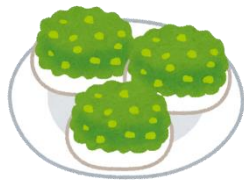
## ★枝豆を美味しく食べるポイント★

- 1、枝豆は鮮度の低下が速いので、**購入したらすぐに茹でる**と品質低下を防ぐことができます。
- 2、茹でるときに**お茶の葉**を入れると**茶豆**の香りがします。
- 3、茹でる前に**ヘタの端を少しハサミで切って塩もみ**すると、塩味が染み込みやすくなり、枝豆の産毛を適度に取り除くことができるので口当たりも良くなります。
- 4、冷やすときは、冷水を使うとせっかくついた塩味が薄まり、水っぽくなってしまいます。**扇風機**や**うちわ**を使って熱を冷ますといいでしょう。

## 🍴 ずんだもち 🍴

### ●材料●

- ・枝豆 300g程度
- ・上白糖 50g
- ・塩 小さじ1/4強
- ・切り餅 7～8個



### ●作り方●

- 1、枝豆を柔らかく茹でます。(塩水の量はいつもお作りになっている通りの分量でOKです。)
- 2、豆をサヤから出し、薄皮も取り除きすり鉢に入れます。(豆はサヤと薄皮を取ると大体100～130gになります。)
- 3、すりこぎで丁寧に潰します。この時、粒が残らないように潰すのがポイント。丁寧に潰すと出来上がりがなめらかになります。

- 4、潰したらゴマをする要領で、できるだけなめらかになるようにすりつぶします。
- 5、砂糖を何度かに分けて入れ、砂糖が溶けるようにすりませます。
- 6、塩を加えてすり混ぜたら、ずんだ餡の完成です。
- 7、耐熱皿に半分にしたもちを入れ、隠れるくらいの水を張って、柔らかくなるまでレンジにかける。
- 8、水気をしっかり切ってずんだ餡をからめて完成！！