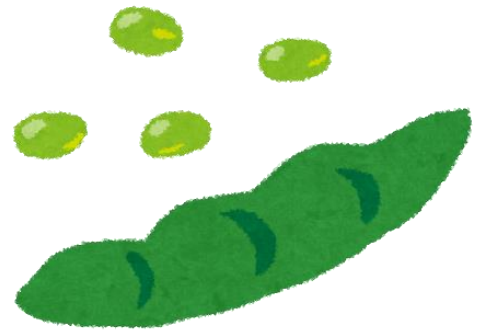


# えだまめ



## 買ったらすぐ茹でる

えだまめは、鮮度が味を左右します。収穫後は、ビタミンも甘みもどんどん減少します。買ったらすぐ茹でることが枝豆を美味しく食べる最大のポイントです。保存する場合は、さやつきのものはポリ袋などに入れて、冷蔵庫の野菜室へ。

## 嬉しい栄養が豊富

えだまめは体の組織の材料となるタンパク質やエネルギー源となる糖質が豊富です。ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどのビタミンB群やミネラルも豊富に含まれています。また、ポリフェノール的一种である大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをし、大豆サポニンには抗酸化作用や血圧やコレステロール値を下げたり、肥満を予防・改善したりするのに役立ちます。

## 美味しい茹で方

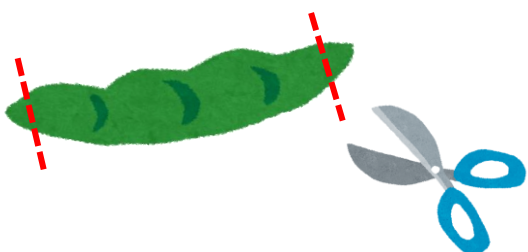
### 材料

- ・えだまめ 250g
- ・塩 40g  
(塩もみ用15g、茹でる用25g)
- ・水 1リットル

### 手順

#### ① 下準備

枝豆をボウルに入れて、流水でよく洗います。枝から切り離し、さやの両端を切り落とします。(この間にお湯を沸かしておくとよいでしょう)



#### ② 塩でもむ

塩15gをえだまめにふりかけ、よくもみこみます。

もみこむことで、緑色が鮮やかになり塩味が染み込みます。

#### ③ 茹でる

沸騰したお湯に、残りの塩(25g)を入れ、枝豆を茹でます。2のえだまめを洗い流さず、中火で**3~5分**茹でます。3分半経ったら、ひとつ味見をします。余熱で柔らかくなるので多少硬いくらいで大丈夫です。

#### ④ 冷ます

ザルにあげて冷まします。この時、水っぽくなってしまおうので水にはさらさなくてOK!

#### ⑤ 完成!!

塩味が足りないときは、塩をひとつまみふり、さっと混ぜましょう。

