



えだまめ



? なぜお酒のおつまみに合うのか

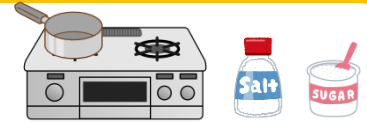
お酒を飲むと肝臓で大量にビタミンが消費されていきます。枝豆はビタミンが豊富でアルコールの分解をうながすタンパク質も豊富にふくまれています。

さらに利尿作用があるので、塩分の排出を促進し、むくみ解消につながります。

おいしい

茹で方

- ・およそ4%の塩ゆで



ゆでる水に対して4%の塩を用意します。えだまめにまぶし、両手で揉み込みます。沸騰したお湯に入れ4分ほどゆでます。湯切りなどで素早く冷まします。水ではなく空気で冷ましましょう。

- ・鮮度が落ちたえだまめを塩ゆでする場合

鮮度によって4%の塩に砂糖を混ぜます。入れすぎないために合計で4%になるように量を調節しましょう。

甘味を引き立たせたい方は砂糖を多めに入れると良いでしょう。

枝豆とひじきの梅ごはん

米	… 2合	だし汁	… 約300ml
枝豆(さや付き)	… 100gほど	みりん	… 大さじ2
ひじき(乾燥)	… 10g弱	塩	… 小さじ2/3
梅干し	… 2~3個	醤油	… 少々(小さじ1/4ほど)

※3合を炊く場合は「だし汁約450ml、みりん大さじ4弱、塩大さじ1/2、醤油小さじ1/2」

1. はじめに、米は研いで浸水させておきます。浸水時間は30分~1時間ほど。
米に火が通りやすくなり、ふっくら美味しい炊き込みご飯となります。
2. ひじきは水で戻しておき、枝豆はさやから実を取り出します。熱湯で1分ゆでるか、600Wのレンジで1分~1分半ほど加熱し、冷ますと実が取り出しやすいです。
米が浸水できたら、一度ざるにあけてしっかり水気を切って、炊飯器の内釜に移します。
3. そこにみりんを加え、その後だし汁を注ぎ入れます。
続けて、塩と醤油を加えて調味料を溶かすように手で軽く全体を混ぜ、
4. 水気を切ったひじき、枝豆の実、梅干しをのせれば炊く準備の完了です。
準備ができれば炊飯器のスイッチを入れて炊き、炊いたら梅干しの種を除きます。それから
5. しゃもじで梅干しの果肉をつぶして、梅が全体にいきわたるようにさっくりと混ぜれば完成。