

エダマメ をおいしくたべましょう!

～新品种「恋姫」のいろいろレシピご紹介!～

雪印種苗(株) 畑作園芸本部 技術企画室

はじめに

エダマメは子供の好きな野菜の上位に入る常連組で、決して大人だけの、お父さん方だけのビールのつまみではありません。現に新潟や山形の方たちは子供や女性を含め、とてもたくさんのエダマメを食べています。

エダマメは日本古来からの食べ物の一つです。世界で日本のようにエダマメを食べる習慣のある国はほとんどありません。しかし最近では、欧米でも健康的な食べ物として「TOFU(豆腐)」や「TONYU(豆乳)」と同様に「EDAMAME」が認知されてきています。

エダマメの栄養成分や機能性成分について注目されるようになってきました。特に大豆加工品より加熱する時間が相対的に短いエダマメは、熱によって消耗してしまう成分を比較的多く摂取できると考えられています。

変わり衣の海老天ぷら



材料(2人分)

枝豆(恋姫).....	50g(さやから出して)
大正海老.....	4尾
【揚げ衣】市販のてんぷら粉を使うと手軽です。	
A	薄力粉.....1/2カップ
	冷水.....1/2カップ
	卵.....1/2個
	薄力粉、酒.....適量
	抹茶塩.....適量

作り方

- ①海老は背わたを取り、尾を残して殻をむき、酒を少量かけてしばらくおいて、水気を取る。
- ②枝豆はさやから出して、十字に切り、4等分する。
- ③Aの揚げ衣を作り、①の海老に小麦粉の下粉をつけてから揚げ衣をつける。
- ④次に②の枝豆をつけ、160～170℃の油で揚げる。
- ⑤器に盛り付けて、抹茶塩をお好みでつけていただく。

枝豆といかの中華炒め



材料(2人分)

枝豆(恋姫).....	150g(さやから出して)
いか.....	1杯
長ねぎ.....	10cm分
しょうが.....	1かけ
A	中華だし.....2/3カップ
	塩.....小さじ2/3
	酒.....大さじ2
	水溶き片栗粉.....大さじ1
	ごま油.....大さじ1
	片栗粉、塩、酒.....適量

作り方

- ①長ねぎは粗みじん切り、しょうがは2cm長さの細切り、いかは飾り切りをして一口大に切り、塩、こしょう、片栗粉を薄くまぶしておく(下味)。
- ②枝豆はさやからだしておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の長ねぎとしょうがを入れる。油に香りをつけてから①のいかを加えてさっと炒める。いったん取り出しておく。
- ④③のフライパンにAを入れて煮立たせて、枝豆を入れて煮る。
- ⑤④に③を戻して加えて水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

■ 変わり衣の海老天ぷら

■ 枝豆といかの中華炒め

■ 枝豆としらすの炊き込みご飯

■ 枝豆と鶏肉のトマト煮

このように食べておいしい！ 食べて健康に良い！ 日本の伝統的な野菜「エダマメ」をもっともっと食べてもらいたいと切に願っています。

今回、そのものとしても十分おいしいエダマメですが、あえてエダマメを食材として利用したちょっと変わったエダマメ料理のご紹介です。

使用した品種は、エダマメとしては甘みが強く新しい食感をもった新品種「恋姫」です。もちろん他のエダマメ品種でも、これらの料理レシピは利用できます。是非お試しあれ！

枝豆としらすの炊き込みご飯



■材料(2人分)

枝豆(恋姫).....	100g(さやから出して)
白米.....	1と2/3カップ
もち米.....	1/3カップ(白米だけ2カップでも良い)
水.....	2カップ
しらす干し.....	40g
白ごま.....	大さじ2
梅干しのみじん切り.....	適量
揚げ油.....	適量
A [塩.....	小さじ1強
酒.....	大さじ1

■作り方

- ①枝豆はさやから出して、揚げ油でさっと揚げバットにあけて油分を切る。Aの塩、少量をまぶしておく。
- ②洗ったお米ともち米を炊飯器に入れ、水、Aの調味料(①の塩の残り)、①の枝豆を加えて炊飯する。
- ③②が炊き上がったから、しらすをお湯にさっと通して水気を切ったもの、白ごまを加え混ぜる。
- ④器に盛り、梅干しのみじん切りを散らす。

枝豆と鶏肉のトマト煮



■材料(2人分)

枝豆(恋姫).....	150g(さやから出して)
鶏もも肉.....	250g(1枚)
スープ.....	1カップ(水1カップ、固形スープの素1/2個)
ベーコン.....	2枚
トマトホール缶.....	1/2缶(約200g)
トマトピューレ.....	大さじ3
にんにく(みじん切り).....	1かけ分
塩、こしょう.....	適量
小麦粉.....	適量
粉チーズ.....	大さじ1
イタリアンパセリ.....	飾り

■作り方

- ①枝豆はさやから出しておく。鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉を薄くまぶす(下味)。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくにみじん切り、①のベーコン、鶏肉を炒める。
- ③肉の色が変わってから、スープを加え、トマトピューレ、トマトホールも加えてヘラなどでつぶして、肉に火を通してしばらく煮込む。
- ④枝豆も加えてさらに煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を整えて盛り付け、粉チーズを振り、出来上がり。