

野菜ソムリエ MICHIKOのエダマメレシピ

～代官山～
美楽流-MIRACLE
「食あたりえ ひめ亭」
MICHIKO / 山本 美智子

3

<エダマメのマメ知識>

枝豆のいまむかし

近年、居酒屋で「とりあえずビールに枝豆」は定番ですが、海外でも「EDAMAME」と呼ばれ、特に美容を気にするセレブの間で大流行しダイエット食材としても人気を集めています。

☆江戸のファーストフード

「枝豆」を路上で売る売りが江戸時代にはいたようです。江戸の町の人々は、買った枝豆を口に運びながら漫ろ歩いていたとか。手軽で美味しい枝豆は、ファーストフードのはしりといえるかもしれません。

枝豆のチカラ

☆栄養価

枝豆にはうれしい健康成分が詰まっています。良質なタンパク質と野菜特有の栄養素であるビタミン、ミネラル、ポリフェノールなど健康と美容に役立つ栄養素が豊富です。特にビタミンCを多く含み、他に骨粗しょう症を予防するイソフラボン、脂肪を燃焼させるオルニチン、肝機能を助けるコリン、血管を若返らせる力があると話題の葉酸も含まれています。

<今回調理するエダマメ品種の特徴>

サヤタカラ

ボリューム感のある淡緑色な莢が印象的で外観が優れています。茹で上がりは鮮やかな緑色、豆もプリツとしています。一晩冷やすと甘みが増します。食味もよく、お酒のお供にサラダや和え物などの料理に合います。

味風香(あじふうか)

名前通りに、うま味、風味、香りに優れています。茹でると茶豆の風味も感じられ、噛むほどに甘みが広がります。茹でたてでも冷やしても、それぞれの美味しさが味わえます。いつもより、1—2分長めに茹でると、濃厚な香りと甘味、独特の旨味が感じられます。

青豊(あおゆたか)

莢の色合いは濃い緑色で見栄えのする大きさです。茹でると香りよく、莢は濃い緑色に、豆は翡翠色でツヤがあります。甘味が強く、コクがあり、食べごたえがあります。炒め物や煮物、スイーツにも、豆の味わいを楽しめます。

MICHIKOの♡枝豆の塩ゆで♡



- ✳ 丁寧な下ごしらえは、風味のUPに♪
- ✳ さやの端に切り込みをいれると、火の通りもはやくなり、豆に塩味が染みて美味しく～♪
- ✳ さやをよくもみ込むと、食べた時に口当たりがよくなります♪
- ✳ 茹でる時間は、豆によって、風味も味わいも変わります。その都度、チェックしましょう♪

【材 料】2～3人分
枝豆(さやつき) …………… 200g(1袋)
塩

【作り方】

- ① 枝豆はさやの端をはさみで切り落とし洗って、ザルに上げる。
- ② ボウルに①を入れ、塩(大さじ1)をまぶし、さやの産毛を取り除くようによくもみ込む。そのまま15分ほど休ませる。
*約20回ほどやさしくこすりましょう。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を湧かし、沸騰したら②を入れ、再沸騰したらアクを取りながら強火で3～5分ほど、好みの固さにゆで、ざるに上げる。
- ④ 塩を適量ふって全体にからめ、冷ます。

- * 枝豆の種類や鮮度、保管の場所の温度によって、時間は変わってきます。
- * 少し硬いくらいでザルにあげ、余熱で火を通すとふっくらと仕上がります。

枝豆は日がたつほど、鮮度が落ちていきます。なるべく早く茹でて食べましょう。生で保存するなら、枝豆を小房に分けて、保存用の袋にいれて、冷蔵庫のチルド室や野菜室で保存しましょう。枝豆は、その日のうちに茹でるのがベスト!余ったら、冷凍保存しましょう。冷めてから、一度に食べる分くらいに小分けして保存袋にいれ、空気を抜いて口を閉じます。厚さも均一になるようにしましょう。食べる時は熱湯でさっと加熱しましょう。



～ 代官山 ～
MICHIKO / 山本 美智子

【プロフィール】

食養生士・料理研究家・調味料マイスター・調理師
日本野菜ソムリエ協会 認定講師
クッキングサロン「食あたりえ ひめ亭」in代官山、主宰
レシピや調味料の開発、企業セミナー、講演などを手掛ける
テレビ・ラジオ・雑誌の出演も多い
著書に主婦の友社『いちばんわかりやすい 塩麴 しょうゆ麴 甘麴』、
共著にエイ出版『和食の基本』、中経出版『調味料ノート』等がある



枝豆『サヤタカラ』のガーリック醤油炒め

- ＊ にんにくと醤油の香ばしい風味とピリ辛さが、おつまみにピッタリ♪
- ＊ 味がしっかり染み、後を引くおいしさ♪

■ 材料 (2～3人分)

| | |
|------------|-------|
| 枝豆 (塩ゆで) | 2 カップ |
| にんにく | 1 片 |
| 赤唐辛子 (輪切り) | 小さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 1 |
| オリーブ油 | 適量 |

■ 作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①と赤唐辛子を炒め、枝豆を加えてさやが少し焦げるくらいまで炒める。
- ③ 仕上げに醤油をまわしかけて、火を止める。



枝豆『味風香』のひたし枝豆

- ＊ 和食の箸休めに♪
- ＊ 煮含めて、甘辛い味わいに♪

■ 材料 (2～3人分)

| | |
|------------|---------|
| 枝豆 (塩ゆで) | 2 カップ |
| 出し汁 | 2/3 カップ |
| みりん | 大さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 1 |
| 赤唐辛子 (輪切り) | 小さじ 1 |

■ 作り方

- ① 鍋に (A) を煮立て、枝豆を加えて、3～4分煮る。
- ② そのまま、冷ます。
※ 15分以上置くと、味が良くしみ込みます。



枝豆『青豊』とおさしみのずんだ和え

- ＊ 粗くつぶした枝豆の食感がよく合う♪
- ＊ 枝豆と鯛のうま味の饗宴♪

■ 材料 (2～3人分)

| | |
|----------------|---------|
| ゆで枝豆 (さやから出して) | 1/2 カップ |
| 鯛 (刺身用) | 140g |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 大さじ 1 |

■ 作り方

- ① 枝豆は粒が残る程度にフォークでつぶし、めんつゆを加えて、混ぜる。
- ② ①と薄切りにした鯛を和えて、器に盛る。

