

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

エダマメ

～夏においしい「大豆」の未熟果～

エダマメのプロフィール

【分類】マメ科ダイズ属

【原産地】中国

【和名】枝豆

【おいしい時期(旬)】6～9月ころ

【主な栄養成分】カリウム、葉酸、カルシウム、
ビタミンB1、食物繊維、メチオニン、オルニチン、
大豆イソフラボンなど

解説：KAORU

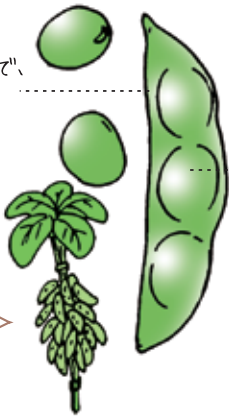


見分け方

さやがきれいな緑色で、
産毛に覆われている

さやが黄色っぽい、
あるいは枯れているものは避けよう

枝付きの方が鮮度や風味が損なわれにくい。たくさんさやが付いているもの、節と節との間隔が狭い方が良品とされるよ



さやはふっくらとしている方がよい。ただし、実が大きくなり過ぎると香りが薄く、食味が落ちる場合も

保存方法

収穫後は急速に鮮度が劣化し、味が落ちていくので、生のまま保存するのはNG

急いで！急いで！

購入したらすぐにゆでて、冷蔵する場合は翌日までには食べ切ろう

一度に食べ切れない場合は、固ゆでして水気をよく切り保存用袋などに入れて冷凍する。冷凍したものは自然解凍、またはさっとお湯にくぐらせるか、電子レンジなどで解凍する

エダマメの子カラ

エダマメは豆と野菜の両方の特徴を持ち合わせる栄養価が高い野菜

豆

野菜

畑の肉といわれる未熟な大豆

エダマメが含有するアミノ酸の一種メチオニンは、アルコールの分解を助け肝臓や胃を守る働きがあるため、二日酔い対策に良いといわれているよ



葉酸
造血作用

カリウム
血圧の上昇を抑える作用

不溶性
食物繊維
整腸作用
便秘予防

カルシウム
骨を丈夫にする

ビタミンB1
エネルギーの代謝をサポート

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 など

楽しみ方・食べ方のコツ

キッチンばさみなどでさやを切り落として水でよく洗い、塩を掛けてこすると、産毛が取れてきれいになりますよ



ゆでる前にさやの両端をほんの少し切っておくと、塩味が豆に染み込みやすい

たっぷりのお湯に塩を加え、硬さを確認しながら4分程度ゆでてざるにあげる。余熱も考慮して、ゆで過ぎないように注意

湯の量に対して全体で4%の塩分使用量が理想的

ゆで上がったならざるに上げ、好みでさっと塩を振り、よく混ぜる。そのままちわなどで「あおぐ」などして冷ます。冷水で一気に冷やすと色はきれいになるが、水っぽくなり味が落ちてしまう



エダマメのいろいろ

エダマメ(白毛種)

一般的に出回るほとんどが、さやも豆も緑色で産毛が白い白毛種。美しい色合いで香りが良く、甘味があり、おやつやビールのおつまみとして人気の「サッポロミドリ」「湯あがり娘」「玉すだれ」などの多くの品種がある。旬は7～9月ころ

茶豆

香り高く、強い甘味とこくがある濃厚な味わいが特徴の山形県鶴岡市の特産「だんぢや豆」、新潟県の「黒崎茶豆」「越後ハニー」などがある。見た目は一般的なエダマメとあまり変わらないが、品種によっては豆の薄皮や産毛が少し茶色がかっている

黒豆

お正月料理として欠かせない黒豆を若取りしたもの。エダマメとしての外観は普通のものとあまり変わらないが、さやや豆の薄皮がほんのり黒みを帯びている。甘味が強く、芳香があり風味は豊かな品種は「丹波黒」「夏の菜」「紫ずきん」などがある

エダマメのヒミツ

エダマメという呼び名は枝豆と出荷されるから



歴史

大豆は、東アジアに自生している豆が原種といわれ、それが中国東北部で分化して誕生したと考えられている。中国では4000年前から栽培の日本へは縄文時代または弥生時代に伝来したとされている



エダマメは未成熟な状態では「エダマメ」、完熟すると「大豆」になる。つまり大豆が未熟な緑色の状態のときに収穫したものがエダマメ

『古事記』『日本書紀』に大豆に関する記述がある。平安時代には「醬(ひしお)」に加工したのもも貢納されていた

藤原宮の木簡(699年)