



今月の食材 枝豆

夏が旬の枝豆は、おつまみの定番であり、子どものおやつにもなる野菜の一つですね。

枝豆は大豆が未成熟の状態で作られたものですが、未成熟とはいえ、大豆と同じくらい栄養価が高いです。たんぱく質が多く、大豆にはないβ-カロテンやビタミンCなども含んでいるのが特徴です。

葛飾区内では、毎年6月から8月にかけてたくさんの枝豆が作られています。区内作付面積ランキングは第2位です。

葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会やふれあいレクリエーション農園などでも、新鮮で美味しい枝豆を販売しています。

朝採れの枝豆は香りや甘みが格別です。ぜひお試しください。



【葛飾区の枝豆】



↑元気くん



葛飾元気野菜についてはこちらからどうぞ⇒

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



～枝豆の食文化～

原産地は東アジア、中国とされています。日本で広まった時期は定かではありませんが、奈良時代あるいは平安時代には食べられていたのではないかと考えられています。

江戸時代には、茹でた枝付きの枝豆を路上で売る枝豆売りの姿が夏の風物詩でした。

「枝豆」という名前は、枝付きのまま茹でた「枝付き豆」から変化して付けられました。

近年は、健康志向に伴う日本食ブームにより、「EDAMAME」として欧米などでも親しまれています。

【主な産地】

千葉県、北海道、群馬県 など

【ブランド品種】

山形県庄内地方のだだちゃ豆
青森県津軽地方の毛豆
新潟県黒崎地区のくろさき茶豆
兵庫県丹羽篠山の黒枝豆 など



料理のアクセントに！栄養満点！



「枝豆混ぜごはん」

＜材料4人分＞
米 2 合
枝豆 120g
醤油 大さじ1
清酒 大さじ1
白ごま 小さじ1



＜作り方＞

- ① 米を研いで炊飯器の目盛りどおりの水を入れ、30分ほど浸水する。
- ② 大さじ2杯分（30ml）の水を除き、醤油・清酒を加え、炊飯器で炊く。
- ③ 枝豆を茹でて、さやから出しておく。
- ④ ご飯に枝豆を加え、全体をさっくり混ぜ合わせ、白ごまをふり完成。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。