

今日の食材

枝豆



今日のレシピ

枝豆と地元食材のかきあげ

素材・分量（4人分）

枝豆（皮つき）	200 g	玉ネギ	1 / 3 個
ニンジン	1 / 3 本	ゴボウ	1 / 2 本
小エビ（むきエビ）	20 匹	乾燥湯葉	1 つまみ
水、塩	適量	小麦粉	大さじ 5

栄養価（1人当たり）

エネルギー	212 kcal	タンパク質	8.6 g
脂肪	12.0 g		

作り方

- ① 枝豆をゆでて、さやから豆を出す。
- ② 玉ネギ、ニンジン、ゴボウを適度な大きさに切り、ゴボウはささがきにする。
- ③ ①、②、小エビ、乾燥湯葉をボールに入れ、水、塩、小麦粉を加えて混ぜる。（小麦粉は具材にまぶす程度の量を使ってください）
- ④ 油を180℃程度に温め、③を適度な大きさに取って入れる。
- ⑤ ④が色づき、浮いてきたら取り上げて完成。

栄養士チェック

枝豆は大豆の未熟豆ですが、十分な栄養価があります。中でもビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ代謝を促す効果があるので、夏場のそうめんやアイスなど、糖質過多になりやすい時期には大きな役割を果たします。



酒菜家 あづまや
真鍋光司さん

レシピ紹介者

楽しくお酒を飲んでもらいたいと、地酒と地元食材を中心に提供しています。枝豆はゆで豆を口に運ぶのが楽しい食材ですが、ソラマメのように網で軽く焼いても豪快で面白いと思います。塩もみして一晩おいたものを軽く水にくぐらせてから焼いてください。

枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したもので、豆と野菜の両方の栄養的特徴をもっています。完熟すると「畑の肉」と呼ばれる大豆になるだけあり、枝豆もタンパク質が豊富で、大豆には含まれないビタミンCが多く含まれています。大豆は穀物として古くから栽培されてきましたが、枝豆として食べられ始めたのは300年ほど前からで、最近では200種類にも及ぶ枝豆専用品種が発表されており、豆が茶色で香りや甘みの強いダダチャマメなどもあります。枝豆のタンパク質にはメチオニ



作付面積：14ha
生産数量：80t（県内第3位）
資料：平成18年度 野菜類の生産販売統計

ンという成分が多く含まれており、ビタミンB1やビタミンCとともにアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。そのため栄養面からいっても、ビールのつまみの定番である枝豆は非常に理にかなっています。

食育ワンポイントチェック

上手におつまみをとって健康的にお酒を飲みましょう！

お酒は精神的な緊張をほぐし、ゆったりした気分になるなどの効果がある反面、飲み方によっては肝臓に障害が起きるなど健康に害を及ぼすこともあります。

お酒は健康的に飲むことが大切です。そのためには1日の適量（日本酒なら1合程度）を守り、週に2日の休肝日を設け、栄養バランスのとれたおつまみをとることです。おつまみに適しているものは、高タンパクで低カロリーの大豆製品や魚類、野菜や海草類など、ビタミン豊富なものが多いでしょう。タンパク質は胃壁を保護し、肝臓の働きをよくします。ビタミンCは悪酔いの原因でもあるアセトアルデヒドという有害物質を処理します。低カロリーでタンパク質、ビタミンも豊富な枝豆はおつまみに適しています。