

枝豆特集

枝豆は大豆の未熟な身を食用とします。色んな品種がありますが、白毛系が主流です。「だだちゃ豆」に代表される地方独特の品種も多く、それぞれの地域で根強い需要があります。在来品種は最近では、大都市圏にも進出し人気を得ています。そのほか、冷凍した輸入商品が多く出回っています。

栄養・機能性

枝豆のたんぱく質に含まれるメチオニンは、ビタミンB1、ビタミンCとともにアルコールの分解を促進し、肝機能を高める働きがあります。そのためいまや定番の「ビールのつまみ」に適しています。

最適な保存条件

家庭では、時間の経過とともに甘味と風味が落ちるため、その日のうちにすべてゆでるのが基本です。冷凍保存したい場合は、硬めにゆで、水分をしっかりとってから保存袋に入れましょう。

品種紹介

参考:「野菜と果物の品目ガイド～野菜ソムリエEDITION」

だだちゃ豆



山形県の鶴岡で昔から作られてきた茶豆の代表。

白毛系



白い産毛が特徴で見た目が鮮やかな緑色。最も流通量が多い。

黒豆



コクのある甘味があり、有名なものに京野菜の「紫ずきん」などがある。

～Viridian人気イベント 中医学食育講座～ 張先生おすすめ！枝豆を使った梅雨の時期の薬膳レシピ

材料(2人分)

- 米 2合
- 小豆 20g
- 大和芋 40g
- 枝豆 20g(冷凍品可)



作り方

- ①米はといで水気を切る。小豆を固めに茹で、ゆで汁は取っておく。
- ②大和芋は皮を剥いて、1cm位のさいの目切りにする。
- ③米を炊飯器に入れ、小豆の茹で汁と水を合わせて2合の目盛りまで加えてから、小豆、大和芋、皮をむいた枝豆を入れ、軽く混ぜてから炊飯する
- ④炊き上がったたら、軽く混ぜ合わせる。

★張先生の薬膳豆知識★

梅雨の時期は湿度が高くなり、体の「脾」がダメージを受けやすくなります。具体的には、脾の働きを阻害し、胃腸の消化機能が落ち、水分代謝も滞って、体がだるい、食欲不振、下半身のむくみや疲労感などが現れます。

※中医学でいわゆる脾は、食物を消化吸収して栄養や水分を体にいきわたらせる役割があります。この季節食養生のポイントは「健脾」(胃腸の機能を高める)、「利湿」(水分代謝をよくする)です。

～中医学の観点からみた食材の効能～

- 小豆: 体の余分な水分を取り除く
- 大和芋: 滋養強壮で胃腸を丈夫にする
- 枝豆: 胃腸機能を高め、疲労回復の効果がある

