

土屋薬局 にこにこ だより

枝豆

枝豆は大豆と収穫時期が異なるだけで、植物としては同一になります。近年、健康志向に伴う日本食ブームの影響もあり、塩ゆでなど簡単な調理法のものも北米・ヨーロッパなどの日本国外でも食べられるようになってきました。今回は栄養豊富な枝豆についてお伝えします。

★★★枝豆の栄養価★★★

枝豆は大豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。「畑の肉」といわれる大豆同様、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでおり、大豆にはないβ-カロテンやビタミンCを含むのが特徴です。

★★★夏バテ防止・疲労回復に効果的★★★

枝豆に多く含まれるビタミンB1とビタミンB2は体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。さらに高血圧の原因となるナトリウム（塩分）の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働きます。夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消や、疲労回復に大変効果的なのです。

ビールには枝豆！！

枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンC共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲みすぎや二日酔いを防止する働きがあります。夏場にビールのつまみとして枝豆を積極的に選んでみましょう。

ご存じでしたか？枝豆のこんなこと♪

★大豆は「豆類」で枝豆は「野菜類」

豆が完熟していない場合は「野菜類」に分類されます。完熟していない豆は、野菜に多く含まれるビタミンC等の栄養素が豊富にあります。

枝豆以外にも、さやいんげん（三度豆）、さやえんどう、そら豆なども「野菜類」に分類されます。

★枝豆は日本が発祥地

日本では奈良時代には、現在のように枝豆を塩と一緒に茹でて食べることがされていたそうです。日本から中国などのアジア系の国に枝豆が広がっていきました。枝豆は昔から日本人に愛される食材だったんですね。



枝豆を使った簡単お手軽レシピ



<枝豆のわさびマヨサラダ> 色鮮やかで食卓が華やかに♪

1人前 157kcal たんぱく質 7.6g 脂質 9.7g 炭水化物 10.2g カリウム 278 mg.
β-カロテン 2378μg ビタミンC 6 mg 食物繊維 2.4g 塩分 0.8g

材料 4人分

- ・茹でた枝豆（皮なし） 140g
- ・ちくわ 2本
- ・人参 1/2本
- ・いりごま 2g
- ・マヨネーズ 大さじ2と1/2
- ・わさび（練り） 小さじ1と1/2
- ・塩胡椒 少々
- ・だし醤油 2ml

《下準備》～おいしい枝豆の茹で方～

- ① 水洗いしたさやを塩で揉む。
- ② 沸騰したお湯に入れ、好みの固さに茹でる。少し固めがポイント！
- ③ ザルにあげ、うちわや扇風機等で冷ます。

作り方

- ① 人参は千切りにし、ちくわは薄く切る。
- ② ボールに枝豆、人参、ちくわ、マヨネーズ、わさび、だし醤油を入れて、混ぜ合わせる。最後に塩胡椒で味を整える。

※いりごまは混ぜ合わせても、最後に振りかけてもOK！

★時間がない時は市販の冷凍枝豆を活用すると、時短でも上等なおかずに♪

★わさびを多めに入れるとピリッとした仕上がりになり、おつまみにも最適です。



<枝豆とアボカドの春巻き> 外はパリッ♪中はクリーミー♪

1人前 281kcal たんぱく質 5.9g 脂質 23.0g 炭水化物 13.3g カリウム 390 mg
ビタミンE 0.3 mg ビタミンC 15 mg 食物繊維 3.1g 塩分 0.4g

材料 5人分

- | | | | | |
|-------------|-----|---|--------|------|
| ・ミニ春巻きの皮 | 10枚 | A | ・レモン汁 | 大さじ1 |
| ・アボカド | 1個 | | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・ハム | 5枚 | | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・茹でた枝豆（皮なし） | 60g | | ・塩胡椒 | 少々 |
| ・サラダ油 | 適量 | | | |

作り方

- ① アボカドはサイコロ状にカットし、ハムは小さめに刻む。
- ② ボールに茹でた枝豆、アボカド、ハム、調味料Aを入れ、スプーンで混ぜる。
※アボカドがつぶれないように優しく混ぜましょう。
- ④ 混ぜたら10等分にし、春巻きの皮でつつむ。
- ④ サラダ油を熱し、こんがりきつね色になるまで揚げる。

★枝豆は冷凍のもの解凍して使えば、材料は混ぜるだけなので更に時短♪

★揚げる前の段階で冷凍保存も可能。次回は揚げるだけなのでお弁当のおかずに困った時などに大活躍です♪

