川淵 智子の

お手軽 野・菜・料・理

夏が似合う野菜 エダマメ

現在認められているエダマメの効用

・アルコールからの肝臓や腎臓の保護

エダマメの栄養

- エダマメはダイズの未熟なものなので、栄養成分もダイズによく似てたんぱく質が豊富。ダイズには含まれないビタミンC、カロテンも多くなっています。
- エダマメのビタミンB_1、Cがアルコールの酸化を促し、「メチオニン」という成分が肝臓の負担を軽くするので、ビールのつまみとして、味だけでなく栄養面でもよく合います。ただし、消化吸収がよくないので、よくかんで食べること！

今月のポイント

エダマメの原産は中国で、日本では古代より穀物用のダイズとして栽培されてきました。エダマメとして用いられるようになったのは、17世紀末になってからです。現在、中国、台湾、タイ、ベトナムなどアジアの数カ国で食べられていますが、その習慣はいずれも日本から伝わったものです。日本各地には古くからの品種が残っており、新潟県の「茶豆」、山形県の「だだちゃ豆」は有名です。

「快豆黒頭巾」

ワンポイントアドバイス

★莢が枝に密集していて、濃緑で、ふっくらとふくらみ、大きさも揃っているものが良質です。

★なるべく枝つきのものを買い、ゆでる直前に枝から外した方がよいでしょう。

★だし、しょうゆ、みりんで煮含めてもよいし、炒め物やかき揚げ、スープやエダマメごはんとしてもおいしく食べられます。また、砂糖などを加えて餡のようにし、白玉にのせたりすれば栄養いっぱいのデザートになります。

エダマメとたこのカリカリ梅チャーハン

食欲がなくなる暑い季節にぴったりの、あっさり味のチャーハンです。旬のエダマメのしっかりとした歯ごたえを、夏らしく爽やかに楽しめます。

カリカリ梅がない場合は、普通の梅干しのタネを取って、果肉を細かく包丁でたたき、酒を少々加えてのばしてから入れると、ごはんになじみやすくなります。

●材料（2人分）

エダマメ	100g	サラダ油	大さじ1
塩（下処理用）	適量	ごはん	240g
たこの足（ゆでたもの）	80g	A薄口しょうゆ	小さじ2
小梅（カリカリタイプ）	10個	昆布茶	小さじ2
青シソ	5枚	酒	大さじ1

●作り方

1. エダマメに多めに塩をふり、両手でこすり合わせるようにして産毛を取ります。たっぷりの熱湯に塩を入れ、沸騰してから3〜4分ゆでてザルにあけ、冷めたら中身を取り出します。
2. たこは適当な大きさに切り、小梅はタネを取り出し、青シソは千切りにします。
3. フライパンにサラダ油をひき、**2**のたこを入れて軽く炒め、温かいごはんを加えてさらに炒めます。
4. **3**に、**1**のエダマメと**2**の小梅を入れ、混ざれば**A**の合わせ調味料を回しかけて、さっと強火で炒めます。器に盛りつけ、**2**の青シソをのせます。

タキイ種苗株式会社
〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL（075）365-0123（大代表）