

お手軽

川淵 智子の

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

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ひ、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、みりんを煮含めてもよいし、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。

エダマメの栄養

- ・エダマメはダイズの未熟なもので、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B₁、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「ただちや豆」は有名です。

「快豆黒頭巾」



エダマメとトマトのサルサ&タコス

カレーの辛みを効かせたサルサ。隠し味のインスタントコーヒーが、全体の味を引きしめます。さらに辛みがほしい場合は、タバスコを加えるとよいでしょう。トルティーヤの代わりにナンやロールパンを使い、レタスの千切りなどいろんな野菜と一緒にいっしょでもよく合います。

●材料(2人分)

エダマメ	200g	合びき肉	80g
塩(下処理用)	適量	塩	適量
トマト	1/2個	こしょう	適量
タマネギ	1/4個	カレー粉	大さじ1
ニンニク	小さじ1/2	インスタントコーヒー	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1	トルティーヤ(市販)	4枚

●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. トマト、タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。
3. フライパンに、オリーブオイルと2のニンニク、タマネギを入れて炒め、合びき肉、トマトを加えて塩、こしょうし、さらに炒めます。
4. 3に、カレー粉と隠し味のインスタントコーヒーを入れて、香りが出るまで炒め、1のエダマメを加えてさっと炒めます。
5. トルティーヤに4を包んでできあがり。

タキイ 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)