

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、みりんを煮含めてもよいし、炒め物やかけ揚げ、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たっぷり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」



エダマメの クレームブリュレ

エダマメと豆乳を使い、たんぱく質が豊富に含まれた、とっても体にいいデザートです。エダマメはやわらかめにゆでておくとなめらかに仕上がります。フードプロセッサーがなければ、裏ごしするか、すり鉢ですっても簡単にペースト状にできます。エダマメの自然な甘みをお楽しみください。

●材料 (4人分)

エダマメ	60g	グラニュー糖(仕上げ用)	適量
生クリーム	150cc	<飾り>	
卵黄	3個	エダマメ(ゆでたもの)	12個
グラニュー糖	30g	砂糖	10g
豆乳	150cc	水	50cc
バニラビーンズ	1/4本		

●作り方

1. エダマメと生クリームをフードプロセッサーにかけ、なめらかな状態にします。
2. ボールに卵黄とグラニュー糖を入れ、よく混ぜ合わせます。
3. 1の2を合わせておきます。
4. 鍋に豆乳を入れ、バニラビーンズを莢からしごいて加え、火にかけて沸騰直前まで温めます。
5. 3に4を少しずつ加え、混ぜ合わせてブリュレ液をつくります。
6. 5のブリュレ液をココット皿に流し入れ、水をはった天板にのせて160℃のオーブンで20分焼きます。焼きあがったら、自然に冷ましてから冷蔵庫で冷やします。
7. 飾り用のゆでたエダマメ、砂糖、水を耐熱の容器に入れ、電子レンジで加熱して冷やします。
8. 6にグラニュー糖をふりかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、7をのせます。

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)