～7月の旬野菜～ えだまめ

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

えだまめ豆知識

えだまめは、大豆の未成熟な豆を食用とする野菜です。もともとは子実用の品種の若さやを食していましたが、現在はえだまめ専用の品種が400品種以上あるといわれています。えだまめは大豆を未成熟のうちに収穫して食べるようにしたものなので、大豆が穀物であるのに対し、えだまめは野菜として出荷されます。

栄養について

大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養価が高く、えだまめにも同様に**たんぱく質**のほか、**カルシウム**、**ビタミン類**、**食物繊維**、**鉄**、**カリウム**等の栄養成分を豊富に含んでいます。特に他の野菜にも含まれる**葉酸**が多く含まれ、体の成長、貧血の予防、生活習慣病等に効果があります。また、胃腸が弱いため夏バテを起こしている人に共通しているのが、ビタミンB1やB2等の不足といわれていますが、えだまめは**ビタミンB1**や**B2**を多く含んでおり、手軽に食べられる野菜として、**夏バテ防止**や**疲労回復**に効果的といえます。

おいしい枝豆の選び方

えだまめは、色が鮮やかで、ふくらんだ豆の粒の大きさがそろっているものを選びましょう。枝付きのものは鮮度が保たれているので、より新鮮な豆の風味を味わえます。葉が生き生きとしており、丈が低く、さやが密生しているものを選びましょう。

出典：北陸農政局
https://www.maff.go.jp/hokuriku/seisan/engei/tokusan201607.html

とっても簡単！おすすめ栄養レシピ

お美味さんクラブ
鈴木さんも絶賛！

えだまめの味噌汁

【材料2人分】

枝豆	1/2袋
味噌	適量
水	適量

【作り方】

1. 枝豆を流水でよく洗い、さやの両端を切る。
2. 600～700ccの水と1.を鍋に入れ、沸騰したら弱火にする。
3. お味噌を入れ、2分ほど煮たら完成です！！

※お出汁を入れなくても、枝豆の風味で十分美味しくいただけるので、素材の味を楽しみながら塩分も控えることができますね(^_-)-☆

焼き枝豆

【材料2人分】

枝豆	1/2袋
塩	適量

【作り方】

1. 枝豆を流水でよく洗い、水気を切ったあと、さやの両端を切り、塩でもんでから5分おく。
2. 熱したフライパンに1.を重ならないように並べ、蓋をして中火で3分焼いたら、裏返して再度蓋をして2分焼いたら出来上がり！！

※テフロン加工のフライパンでない時は、油をひいてください。油をごま油に変えたり、オリーブオイルとニンニクで焼いてアレンジしてもGoodです。オーブントースターで焼いてもOK！！

今月2日は3年振りに小倉神社の胡瓜祭りが執り行われましたが、先週あたりから新型コロナウイルスの1日の感染者数が過去最多を更新していると連日報道されており、8月に執り行われる例大祭の開催も危ぶまれています。オミクロン株のBA.5への置き換わりが進み、BA.5の感染力の強さが拡大の大きな要因となっていると考えられています。重症化リスクを減らすためにも、新型コロナワクチン接種を受けましょう。発熱などの症状がある方は、まずかかりつけ医に相談・受診。かかりつけ医での受診ができず、診療可能な医療機関をお探しの場合は、**川崎市新型コロナ感染症・ワクチンコールセンター☎044-200-0730**(24時間受付)へお問い合わせください。『かからない、うつさない』そのためにも、マスクの着用・しっかり手洗い・手指の消毒だけでなく、十分な栄養と睡眠をとりましょう。また、熱中症対策のためにもこまめな水分補給を忘れずに！！この暑い夏とコロナの第7派を一緒に乗り越えましょう。

生活支援コーディネーター　髙橋