



給食だより



第 103号 2023年8・9月



栄養管理室の‘えいこ’です。暑い日が続きますね。
 今回は「枝豆」を取り上げてみました。
 夏の食卓には欠かせない食材で、そのまま茹でて食べるのが一番！ですが、ひと手間加えて食べるのもいいですね。

『枝豆』について



1. 枝豆の歴史

枝豆は大豆が熟す前のやわらかい状態の豆のことで、原産は東アジアや中国と言われます。枝豆として食されるようになったのは、奈良・平安時代とされています。枝付きで売られ、食されていたことで「枝付き豆」と呼び、それが「枝豆」へ変化したとされています。

2. 「枝豆」は豆？野菜？ 青大豆との違いは？

「マメ科ダイズ属」に属する枝豆と大豆ですが、栄養学的な観点から、枝豆は緑黄色野菜に分類されます。
 青大豆は熟しても青いままですが、枝豆は成熟していない若い豆のことで、枝豆は成熟すると、黄色い大豆になります。

3. 枝豆の栄養と効果

たんぱく質、ビタミンB1・C、食物繊維、βカロテン、葉酸など、豆と野菜の栄養を併せ持った食品で、疲労回復、整腸作用などの効果があるといわれています。旬は6～9月頃です。

4. 選び方

さやの色が淡い緑色で、産毛の密度が濃いものが新鮮です。身が膨らんで粒が揃っているものを選びましょう。枝付きの方が鮮度を保てます。

レシピ

○枝豆ご飯(4人分)

材料:	枝豆(さや付き)	150g
	米	2合
	塩	小さじ1
	酒	大さじ1



- 作り方:
- ①米はとぎ、30分以上浸水しておく
 - ②枝豆は熱湯で1分ほど茹でて水に取り、さやから実を取り出す
 - ③炊飯器に米を入れて塩と酒を加え、2合の目盛りまで水を入れて、混ぜて溶かす
 - ④枝豆を米の上に広げ、炊飯する

コメント: お好みでひじき、梅干し、しらすを加えて炊くのも良いです。梅干し、しらすを入れる場合は、塩を半分くらい減らしてください。

豆の香りを生かしてシンプルに食べたい方は、上記レシピでお召し上がりください。他の副食ともよく合います。

1人分栄養量 : 345kcal、塩分1.5g