

## 今月の食材

### エダマメ

美味しい時期 ..... 7~9月  
管内産地 ..... 能登川ほか  
分類 ..... マメ科ダイズ属  
**ここで買えます!**  
きてか〜な・安土ええもん屋  
八日市やさい村 ほか

#### 特徴

ビールのおつまみ、おやつ、おかずなど、夏の風物詩です。茶豆、黒豆のエダマメは見た目は黒ずんでいますが甘み・香り・コクが強めで人気が出ています。

#### 効能

カルシウム、カリウムが豊富です。またカロテンやビタミンC、葉酸も含まれます。

#### よいもの見分け方

うぶ毛が濃くて青々しているもの、実がそろっていてさやがふくらんでいるもの、枝付きの場合はさやが密集しているものが良いでしょう。変色しているものは避けましょう。

#### 長持ちさせるには

どんどん甘みが失われていくのでできるだけ早く茹でましょう。すぐ使わない場合、枝付きならば枝からはずします。短めに2~3分茹でて流水で冷やします。粗熱を早く取ると色は保ちやすいです。小分けにして冷凍保存も。

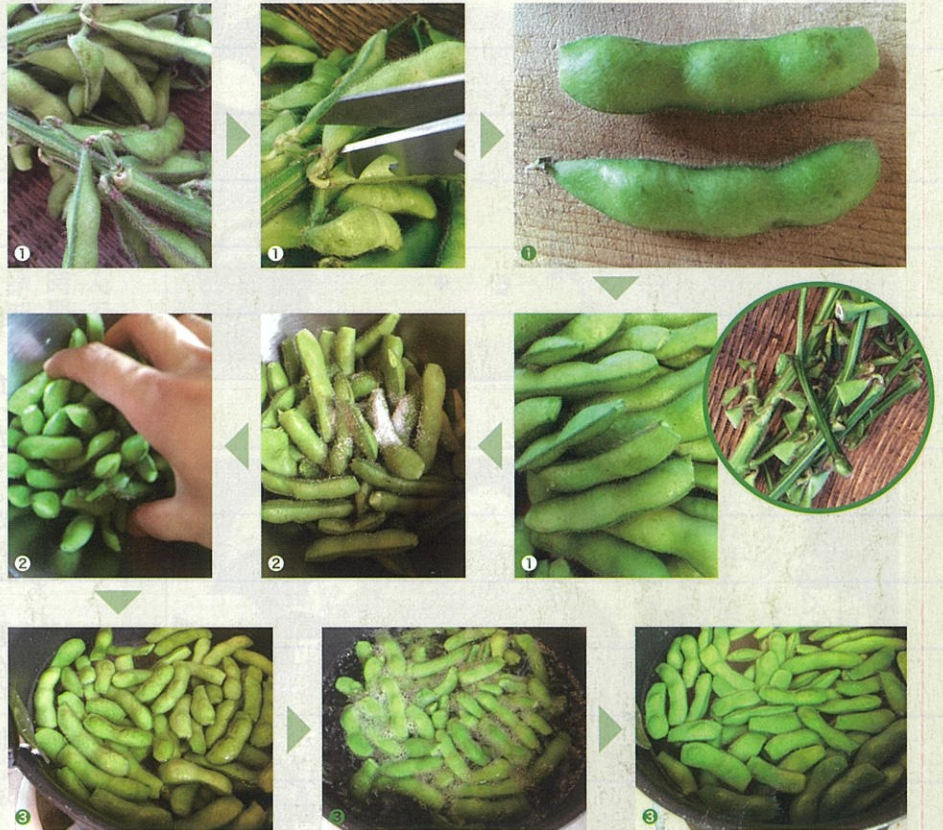
#### 食べ方

茹でてからサラダや和え物、かき揚げなどに使います。夏場の彩りとして様々な料理にお使いいただけます。すりつぶしてスープにもどうぞ。

## 味<sup>み</sup>緑<sup>りょく</sup>のレンビ

## 素材の魅力を! こだわりの塩茹で

### 作り方



### 材料

エダマメ..... 1袋  
塩 ..... 適量

### 作り方

- ① ハサミでさやの端をカットし、塩味をしみこみやすくする。
- ② 多くの塩でよくもみ、うぶ毛を落とししばらく置いてなじませる。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりのお湯をわかし、沸騰した湯に塩(濃度4%:お湯1ℓあたり40gくらい)を入れ、②を塩がついたまま入れる。
- ④ ふたをし、4分茹でる。ざるにあげたら流水でさらすなどしてなるべく早く熱を取ることで色が悪くなりにくい。



### HIMENO'S MEMO

- ★塩が少なければ足してください
- ★茹ですぎるとうまみがどんどん流れ出てしまうので注意です。

