



美味しい時期

7月~9月

産地

能登川地域など

分類

マメ科ダイズ属

今月の食材

エダマメ

特徴

エダマメはダイズの未熟莢を収穫したもので、植物学的には同じ植物です。エダマメとして栽培されているものは大きく分けて3種類あり、品種は200種類以上あると言われています。

栄養成分

タンパク質や、美容に役立つイソフラボン、アルコールの分解を助けるメチオニンが多く含まれています。また、ビタミン類も含まれているので夏バテの防止に役立つ他、カリウムも含むのでむくみ解消に有効です。

食べ方

エダマメといえば、シンプルな塩茹でが定番です。塩分濃度4%のお湯(水1Lに塩を大さじ2杯)で茹でます。他にもエダマメご飯やかき揚げ、すりつぶしてスープ、莢ごと味噌汁に入れても出汁が出ておいしいです。



きてか〜な
安土えもんやなど
で買えます!



よいもの見分け方

莢が緑色でうぶ毛がびっしり立っているものは新鮮な証です。枝付きを購入する場合は、莢が密集しているものが良いでしょう。葉が枯れて茶色になっているものは避けましょう。

長持ちさせるには

エダマメはあまり日持ちしないので、購入した後はできるだけ早く食べきるか、茹でてから冷凍すると良いでしょう。固めに茹でて後、流水で冷やすと水っぽくなるので風で冷まし、ポリ袋などに入れて冷凍します。



Recipe 1

エダマメの蒸し焼き

【材料】
エダマメ(莢付き)…お好みの量で、
塩…適量、水…適量

つくりかた

1. 洗ったエダマメをフライパンに広げ、水をフライパンの約1/3程度浸るくらい入れます。
2. フタをずらして5分ほど蒸し焼きにします。
3. 塩をふって完成です。

※香ばしいのがお好みの方は、最後に軽く焼き目をつけてください。

Recipe 2

エダマメのあずま煮

【材料(2人分)】
エダマメ(莢付き)…200g、
赤唐辛子…少々、★水…100cc、
★醤油…大さじ2、★みりん…大さじ1、
★料理酒…大さじ1

つくりかた

1. エダマメの両端をはさみで切り落とし、塩をまぶしてもみこみます。
2. 鍋に湯を沸かし、エダマメを4分間茹でた後、ざるにあけます。
3. ★と赤唐辛子を合わせて2を入れ、アルコールを飛ばしたら落し蓋をしてください。
4. 弱火で煮汁がなくなるまで煮詰めたら完成です。

