

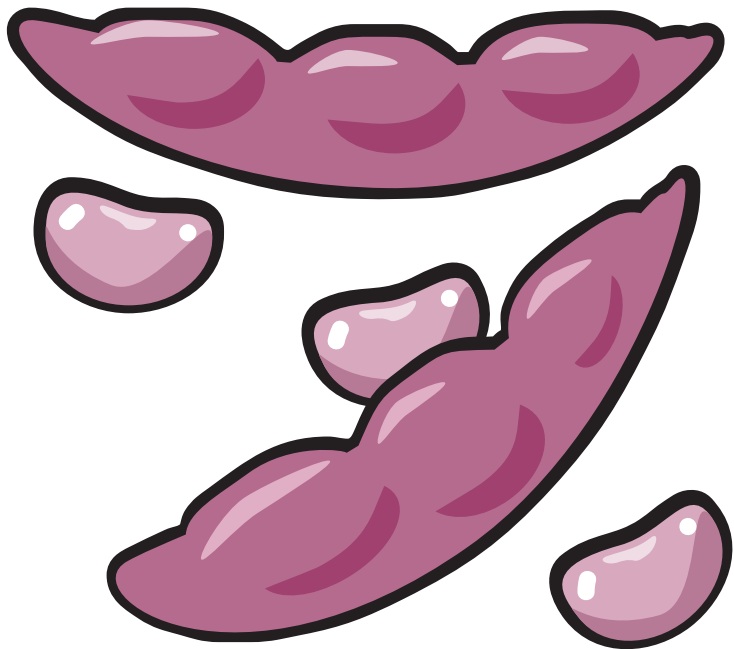
枝豆

枝豆の旬は6月～9月です。枝豆は枝つきであり、産毛が立っているものを選び、茶色になっているものは避けましょう。

枝豆はとにかく新鮮なうちに茹でることが大切です。塩は湯の量に対して4%(100mlの湯に4gの塩)が枝豆の甘味を引き出すベストな濃度だと言われています。

枝豆は大豆が成熟する前に収穫したもので、アルコール分解を促すメチオニン、脂肪吸収を抑制する効果のあるサポニンなども大豆と同じように含まれています。また、緑色のうちに収穫するため、食品の分類は大豆とは違い緑黄色野菜です。そのため野菜が持つミネラルやビタミンを多く含み、特に造血作用のある鉄分とむくみ解消や血圧を下げる作用があるカリウムが多く含まれています。

このように、野菜類と豆類のイイトコ取りをした栄養満点な“枝豆”の旬な味を是非楽しんでください。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。