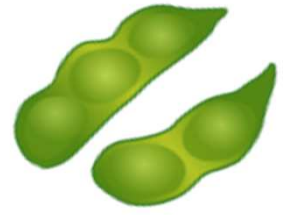


旬

Edamame

枝豆



大豆の未成熟期に収穫したもの。収穫後半日ほどで甘さが半減してしまうため、その日のうちに市場に届くよう夜明け前に収穫される。

江戸時代のファストフード

江戸時代には夏になると路上に枝豆売りの姿があり、食べ歩いていたことからファストフードのような存在だった。

枝がついたままの状態で売られていたため「枝付き豆」「枝成り豆」と呼び、それが「枝豆」の名前の由来とされている。

夏の定番おつまみ

「枝豆」の食べ方は色々ありますが、定番の「塩茹で」や「ずんだあん」があります。栄養価が高く疲労回復や夏バテ予防に欠かせないビタミンB群が豊富です。

食欲が低下する蒸し暑い時期にも「枝豆入りかき揚げ」や「枝豆入りチャーハン」などおススメです。



枝豆の栄養成分

【1さや2～3g】

同じ種類でも、栄養成分に違いがあります。

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (mg)
枝豆(生)	135	11.7	6.2	590	170	71.7
枝豆(ゆで)	134	11.5	6.1	490	170	72.1
大豆(水煮)	140	12.9	6.7	33	170	71.7
木綿豆腐	72	6.6	4.2	140	110	86.8

