

私の大好きな野菜のお花



エダマメの花

豆粒サイズの
かわいいお花

エダマメは完熟していない大豆を収穫したものです。サヤの中で仲良く並んでいる様は、まさに3つ子の赤ちゃんのようでかわいいですよ。

私の田舎ではよく田んぼのあぜ道に大豆の苗が植えられていて、エダマメとして、または、残しておいて大豆になるまで待つて収穫していました。

エダマメの花は、スイートピーと同じマメ科の植物特有の形をしていて、その複雑な形と可憐さに、思わず見入ってしまいます。とっても小さなこの花から、かわいらしい3つ子ちゃんたちができるのかと思うと、本当に愛おしく感じます。

いつものエダマメが中華味に変身!

枝豆中華

夏といえばビール、ビールといえばエダマメという方、多いですね。そのエダマメのいつもの味をひと工夫した料理がこれ。ゆでた後に塩と粉山椒をふりかけながらゴマ油で炒め、中華風味にしてみました。



◎材料(4人分)

エダマメ 1束(サヤつき200g)
純正ゴマ油 大さじ1
自然塩 小さじ½
粉山椒 多め

◎下ごしらえ

エダマメは洗って塩をふって、もみ洗いし、たっぷりの湯で固めにゆでてザルに上げる。

◎作り方

①炒め鍋にゴマ油を熱し、エダマメをサヤごと入れて炒め、塩と粉山椒をふりかけながら炒める。



麗子の
おいしい
ポイント

ゴマ油と粉山椒をオリーブオイルとニンニク、粗びきごしょう、赤トウガラシに変えるだけで簡単にペペロンチーノ風アレンジができます。こちらも簡単にできて、とってもおいしいのでおすすめです。

大豆と野菜の
いいとこ取り

以前、栄養士さんから「エダマメは、大豆と野菜の栄養素の特徴を併せ持っている」と教えていただいたことがあります。大豆に豊富なたんぱく質と、野菜に多く含まれるビタミンを同時に摂取できるエダマメは、まさにいいとこ取りですね。

今回は、エダマメを和風、中華風で召し上がって下さい。「枝豆の翡翠おこわ」は、シンプルにエダマメのうま味を感じることが出来る一品。蒸らすときに、エダマメを加えることで、色が変わることなく綺麗な翡翠色のまま、仕上げることが出来ます。もうひとつは塩ゆでエダマメを中華風にアレンジした、「枝豆中華」です。食べるときはサヤごと口に入れて、山椒と塩味とゴマ油の風味を味わってみてください。エダマメを持つ自分の指もなめてしまうほど、やみつきになる味です。

Reiko Matsuda



まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に「松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理」(家の光協会)、「松田麗子のテレランクッキング」(広島ホームテレビ)、「無水鍋の料理」(グラフ社刊)他多数。

◎材料(4人分)

もち米 3カップ
水 2カップ
エダマメ(豆のみ※) 1.5カップ
酒 大さじ1
塩 小さじ1と½〜%
(お好みで調節)

※目安は、枝つき豆の場合300〜350gがだいたい1.5カップの豆になります。



麗子の
おいしい
ポイント

私のおすすめは無水鍋で炊くこと。無水鍋を使用する場合は、浸水させておいたもち米と分量の水を入れ、沸騰するまでは強火。蒸気が出てきたら、弱火(ほたる火)にして13分。火を止めてからエダマメを入れて、8分間蒸らしてください。

◎下ごしらえ

もち米は洗って、水(分量外)に30分浸水させておく。
エダマメは、少し固めに塩ゆでしておく。ゆであがったらサヤから豆を取り出しておく。

◎作り方

①30分浸水させたもち米は、ステンレスのザルで水気をしっかりきってから炊飯器に入れる。そこに分量の水を入れ、炊く直前にAを加える。
②炊き上がったら、下ごしらえしたエダマメを加えて、さらに8分間蒸らす。

松田麗子の

おなかいっぱい、
幸せいっぱい

【今回のテーマ】

エダマメ

たっぷりのエダマメがおいしい

枝豆の翡翠おこわ

エダマメがまるで宝石の翡翠のように輝く、エダマメを使ったおこわです。材料と作り方はシンプルですが、エダマメのうま味や甘みを存分に楽しむことができますよ。



右手はビール、
左手にはエダマメ

少しずつ気温が高くなってきましたが、暑い夏にますます近づいてくるこの季節は、エダマメが旬を迎えます。広島市内の産地でも出荷の最盛期に入ります。

エダマメは、右手でビールを飲むのなら、左手にはエダマメというくらいおつまみに欠かせませんよね。エダマメに含まれる栄養素には、アルコールの分解を促すものがあり、肝臓への負担を軽減させる効果があるといわれています。そのため、このコンビは栄養素の面から見ても理にかなっているのかもしれない。

お酒にはめっぽう弱い私ですが、エダマメは大好き。すぐにテーブルにサヤの山が積みあがってしまいます。食べる時残ったサヤで食べた量がわかってしまうのが唯一の難点でしょうか。そのときは、こっそり、お隣に空のサヤの山を移したりするんですよ。