



## 野菜ソムリエの野菜・果物情報

野菜の中で No. 1 のたんぱく質含有量！

えだまめ

### ◆プロフィール◆

マメ科ダイズ属

冷えたビールが恋しくなる初夏から夏にかけて、えだまめが旬を迎えます。えだまめは大豆を未成熟な緑色のうちに収穫したもので、枝ごと出荷されることからこの名がついたのだとか。ちなみに、大豆は豆類に属するのに対し、えだまめは野菜に分類されます。

・専用品種は数百種！人気ブランドえだまめも

えだまめは大きく分けると青豆、茶豆、黒豆の3種類があり、代表的な品種として知られる「サッポロミドリ」、「奥原早生」、「湯上り娘」などをはじめ数百種もの専用品種があるそうです。また、全国各地で守り育てられてきた在来品種など、希少なブランドえだまめもあります。たとえば、山形県鶴岡市特産の「だだ茶豆」は、香りがよく、濃厚な風味と甘みで人気です。「丹波篠山黒枝豆」は、黒みを帯びた緑色の大粒の豆で、お正月用の高級黒豆で有名な「丹波篠山黒豆」を若採りした、非常に贅沢なものです。他にも、京のブランド産品「紫ずきん」、えだまめ界の魚沼産コシヒカリとも例えられる新潟県黒埼村小平方の「黒埼茶豆」など、様々なブランドえだまめがありますので、食べ比べを楽しんでみてはいかがでしょうか。

・アスリートに！女性に！酒の肴に！えだまめ栄養学

えだまめは 100g あたり（可食部）11.5 g ものたんぱく質が含まれており、野菜の中でも堂々の第1位です。アスリートはもちろん、育ち盛りのお子さんや、筋肉量アップをめざす方にも、ぜひオススメします。また、気になる糖質は他の豆類よりも低いので、ダイエット中にうれしいお助け食材です。えだまめに含まれるアミノ酸の一種メチオニンは、アルコールの分解を助ける働きがあり、二日酔いを防ぐ効果も期待されます。豆を包む薄皮は食物繊維の宝庫で、腸内環境を整えるのに役立ちます。疲労回復に欠かせないビタミン B1 や B2、造血のビタミンと呼ばれる葉酸、体内の余分な塩分の排出を促すカリウムなども多く、非常にすぐれたヘルシー野菜なのです。

・鮮度が命！おいしいえだまめの選び方と調理法

えだまめはとても鮮度が落ちやすく、枝付きの方が鮮度が保たれます。枝付きは、節の感覚が狭く、さやが多いものが良品です。さやが鮮やかな緑色で、うぶ毛に覆われ、豆の大きさが均等なものを選びます。収穫後、時間が経つにつれて、豆の中の糖分が減っていきますので、購入後はできるだけ早くゆでましょう。ゆでる前にさやの両端をハサミでカットし、軽く塩をふって両手でこすり、そのままたっぷりの熱湯で塩ゆでします。3分ほどゆでたら味見してみて、硬さが残る程度でざるにあげれば、余熱で火が通ります。

### 主な品種

「サッポロミドリ」、「奥原早生」、「湯上り娘」などの品種があります。

## 見分け方

さやが鮮やかな緑色で、うぶ毛に覆われ、豆の大きさが均等なものを選びましょう。

## ◆レシピ例◆

### 『えだまめのパワーサラダ』

パワーサラダとは、野菜、果物、たんぱく質などを組み合わせた、バランスのいいサラダです。ビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維などを効率的に摂取でき、これ一皿でランチになるほどボリューム満点！特にアスリートやダイエット中の方、ぜひお試しになってみてくださいね。

## 作り方

### 【作り方】

1. ゆでたえだまめをさやから取り出しておきます。
2. 黄パプリカ、紫たまねぎ、キウイ、ゆで卵は薄い輪切りにし、ミニトマトは半分に切り、フリルレタスは洗ってしっかりと水気を切ってちぎり、サラダチキン（\*）は食べやすい大きさに切ります。
3. すべての食材を皿に盛り、お好みのドレッシングで全体を和えてお召し上がりください。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子