

## 【季節の食材だより No.38】

夏の食材

# 枝豆

枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄分などが豊富に含まれています。また、枝豆は大豆に含まれていないビタミンA・ビタミンCも含んでいます。枝豆に含まれるたんぱく質にはアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける働きもあるため、飲みすぎや二日酔いに効果があるといわれています。

### 《栄養》

#### 葉酸

ビタミンBの仲間で血液を作るのを助ける働きがあります。粘膜の健康を維持するために必要な栄養素の一つで、不足すると口内炎や下痢などの症状が現れます。妊娠中の女性には特に必要なビタミンと言われています。

#### カリウム

ナトリウム(塩分)を排泄する働きがあるため、血圧を下げる効果が期待できます。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

### 《選び方》

さやがふっくらとしていて、しっかりと実がつまっているもの。きれいな緑色で、産毛がびっしりと付いていて、産毛が立っているもの。茶色になっているものは避けるようにしましょう。

なるべく新鮮なうちにゆでることをおすすめします。



#### 【材料(2人分)】

・枝豆	60 さや
・オリーブオイル	大さじ1
・にんにく	1 かけ
・唐辛子	1/2 本
・塩	小さじ1/2

### \* 枝豆を使ったレシピ \*

## 「ピリ辛！枝豆のペペロンチーノ」

1 人分	122kcal	塩分	1.5g	
	葉酸	135µg	カリウム	286mg

#### 【作り方】

- ① 枝豆をゆでます。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを加えて、弱火でじっくり香りが出るまで炒めます。
- ③ ②に輪切りにした唐辛子を加え炒めます。
- ④ ①の枝豆を加えさっと炒め、塩を加えて全体がなじめば出来上がりです。

#### ★レシピのポイント★

枝豆はさっと炒める程度なので食べやすい固さにゆでてください。唐辛子は細かく輪切りにするほど辛くなるので、辛いのが苦手な方はざっくりと1度切る程度にすると辛味が抑えられます。