



2021年7月

枝豆の塩ゆで【CAND Report No.59】

天の川が美しい季節となりました。貴社におかれましては益々ご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。前回に引き続き、夏野菜をご紹介します。今回はおつまみにピッタリな枝豆の塩ゆでです。

【枝豆の塩ゆで】調理時間 10分（2人分）

（材料）

- ◆ 枝豆…1束
- ◆ 水…適量
- ◆ 塩…適量

（作り方）

- ① 枝豆を茎からむしり取る。
- ② 枝豆をボウルに入れ、軽く洗う。
- ③ 沸騰させたお湯に枝豆を入れ、茹でる。（2分半～3分ほど）
- ④ 再沸騰し、枝豆がプシュッとほじける音がし始めたらざるにあげる。
- ⑤ 塩をかけて、振るようにして混ぜる。
- ⑥ 扇風機などで粗熱を取り、塩がなじんだら完成。

先日、知人の農家の方から枝豆をいただきました。その際におすすめの茹で方を教わった為、ご紹介させていただきました。鮮やかな緑色を保つポイントは、茹ですぎないことと、すぐに粗熱を取ることだそうです。お弁当や食卓に簡単に彩を添えることができるのでおすすめです。そのまま食べる以外にも、茹でた枝豆を卵焼きに入れることがマイブームです。

枝豆は、未成熟な大豆を食用としたものです。栄養成分として、特に葉酸が多く含まれ、身体の成長、貧血予防、生活習慣病予防に効果があります。ほかにも、疲労回復効果のあるビタミンB1も多く含まれており、夏バテ防止にもぴったりです。また、大豆と比較して、βカロテンやビタミンCが多く含まれていることも特徴です。¹⁾

今回は葉酸について詳しくお話させていただきます。妊娠中の女性には必要不可欠な栄養素として有名な葉酸ですが、動脈硬化を予防する効果もあります。葉酸は動脈硬化の原因の一つであるホモシステインというアミノ酸の代謝に関わっています。ビタミンB6やビタミンB12も関与していますが、葉酸が不足し、この代謝が阻害されると、血液中のホモシステインが増加します。増加したホモシステインは血液凝固や血管内皮細胞に影響し、動脈硬化を促進させてしまいます。動脈硬化が進行すると、脳卒中や



心筋梗塞などのリスクが高まります。これらの病気の予防のためにも葉酸の摂取は大切です。²⁾

葉酸は枝豆のほかにもモロヘイヤやアスパラガスなどの夏野菜にも含まれています。皆様も旬の夏野菜を取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p25
- 2) わかさの秘密, <https://himitsu.wakasa.jp/contents/folic-acid/>, (最終閲覧日 2021/6/29)