

大豆と枝豆

大豆はマメ科植物の種子で、乾燥した種子を利用する場合と、若い未熟な種子を食用とする場合があります。乾燥した大豆を原料に、豆腐やみそ、醤油を作ります。枝豆は未成熟の種子で、大豆を発芽させた豆もやしとともに野菜類として分類されています。

枝豆として食されるようになったのは江戸時代からといわれ、大豆を収穫する前の未成熟なものを一部収穫して食していました。徐々に大豆専用種と枝豆専用種が栽培されるようになりまし。現在では枝豆専用種が大部分を占めるようになり、「生育が早い」「大粒で食味が良い」「さやが密につく」などの特徴があります。各地域ごとに独自の品種が打ち出されており、白毛種が多く、独特の風味のある茶豆種（山形県鶴岡地方のただちや豆、新潟県の新潟茶豆）、出回り期の遅い黒豆種（兵庫県や丹波地方の黒豆）など種類ごとに個性があります。

一般的に枝豆は、枝や根つきのものが販売されていますが、多くは枝から外したサヤの枝豆が「袋入り」で販売されています。かつては、枝つきのまま流通されていたので、これが名前の由来であるといわれていますが定かではありません。

仙台茶豆の枝豆



仙台茶豆は「仙台市内の農家が栽培した茶豆」で、品種は茶豆系の「早生香姫」「茶々丸」が多く栽培されています。香りが高く、甘みが強く、暑さにも強いなどの特徴があります。茶豆は豆の薄皮が茶色なので茶豆という説と、枝豆のサヤについている細かい毛が茶色なので茶豆になった説があります。

仙台での茶豆栽培は、中田や生出・高砂・六郷地区で取り組まれています。枝豆の出荷は7月から8月にかけて、市場出荷されています。市内でも地産地消に関心の高いお店などでの販売や、直売所でも見かけるようになりました。

おいしいゆで方

材料

枝からはずしたサヤつき茶豆 250g（実入りが7～8割のころが香りが一番高い）

塩（塩もみ用の塩も含む） 40g

水 1リットル



塩もみした茶豆



ゆで方

- ① サヤつき茶豆をよく洗い水切りし、両端をキッチンバサミでカットし、味がしみ込みやすくする。
- ② ゆでる前に塩10gでよくもみ、うぶ毛を落としてしばらく（約1時間）おく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩を30g入れ、塩もみした茶豆を沸騰した湯にそのまま入れる。塩もみ時の塩、ゆでる時の塩の総量が40gになればよい。
- ④ 蓋をして4分ゆでる。（5分以上ゆでるとアミノ酸が流出しやすくなる）
- ⑤ ざるにあけたら、うちわなどで手早くあおいで冷ますと、色よく仕上がる。良い塩加減なので振り塩は必要ない。

*塩もみしたサヤつき茶豆をすぐゆでたものは、塩味は感じられません。塩もみしたサヤつき枝豆を2時間置いてからゆでると塩味が濃く感じられます。1時間がちょうどよいようです

*冷ます時に氷水につけると、塩が抜けてしまい水っぽくなるので避けましょう。

茶豆を使った料理・ア・ラ・カルト

ずんだ餅やなすのずんだ和えは仙台の郷土料理です。ずんだ料理は、夏に植物性のタンパク質を摂る料理として高く評価されています。

ゆでた枝豆には、栄養成分としてビタミン類や鉄分（2, 5mg/100g）が比較的多く含まれています。また、微量ですが、アミノ酸のメチオニン、ポリフェノール類のイソフラボンやサポニンなど、健康に大切な成分が含まれています。

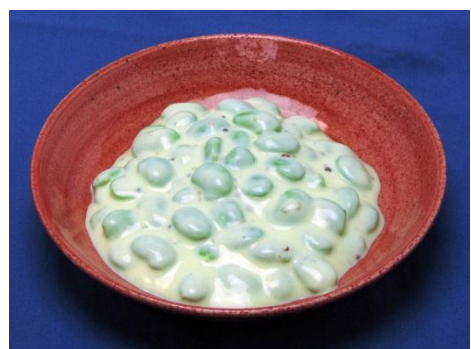
アミノ酸の一種メチオニンがアルコールの分解を促進し、肝臓への負担を軽くする働きがあると言われてるので、酒のつまみにするのは効果的と言えます。豆や野菜類の植物性食品に含まれる鉄は、非ヘム鉄と呼ばれるものです。非ヘム鉄は吸収率がとても低いので、動物性たんぱく質食品と一緒に摂ることで吸収率が上がります。また、ビタミンCやかんきつ類に含まれるクエン酸も非ヘム鉄の吸収率を高めると言われています。食べ合わせのよい食材とともに、おいしい料理を作ってみましょう。

<茶豆とヨーグルトのサラダ>

茶豆をたっぷりのヨーグルトソースで和えたさわやかなサラダです。

材料（3人分）

ゆでて薄皮をむいた茶豆120g、
プレーンヨーグルト50g、
マヨネーズ大さじ2、
マスタード小さじ1、はちみつ小さじ1、
生クリーム小さじ1



作り方

- ① ゆでた茶豆の薄皮をむいて、ヨーグルトを合わせる。
- ② マヨネーズ、マスタード、はちみつ、生クリームをよく混ぜあわせる。
- ③ ①と②を和える。

*枝豆をゆでてサヤからはずし薄皮をむくと、むき豆の重量は約1/2になります。材料を準備するときの目安にしてください。

*和えるソースはお好みの材料と分量にしてください。

<茶豆の翡翠寒天>

寒天料理で、涼しげな翡翠色の茶豆を味わってください。

材料（6個分）

ゆでて薄皮をむいた茶豆 120g

寒天液

棒寒天 1/2本

だし汁 400g (出し昆布 10cm)

みりん 大さじ 1/2

塩 少々

生姜しぼり汁 大さじ 1/2 (生姜は約30g)



作り方

- ① 寒天はよく洗ってちぎり、だし昆布でとっただし汁に浸しておく。30分浸したら加熱し、寒天が溶けたらみりん、塩を加え、火を止めて濾し、生姜のしぼり汁をまぜる。
- ② ゆでて薄皮をむいた茶豆を器に入れ、あら熱をとった①の寒天液を流し込む。ひと肌位に冷めたら冷蔵庫で充分冷やす。

*器に沿って竹串をそうっと入れて回すと、すき間ができるのでななめにすると、お皿に簡単にあけることができます。

*このまま食してもよいが、すりごま（白）30g、絹ごし豆腐150g、醤油少々をまぜた豆腐ソースを添えていただいてもよいです。

<茶豆のポターージュ>

緑の色がきれいで茶豆の味をたっぷり味わえるポターージュです。冷たくてもおいしいです。

材料（3～4人分）

- むき茶豆 100g
- 玉ねぎ 50g
- 固形スープの素 1/2個
- 塩・こしょう 各少々



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りし、弱火でカラ炒りする。（電子レンジで1分でもよい）
- ② 鍋にむき茶豆と①の玉ねぎ、固形スープの素、湯2カップを入れて5分くらい煮る。
ミキサーに移し替えなめらかになるまで2分ほどかけて鍋にもどす。
- ③ 中火で加熱し、塩とこしょうで調味する。

*湯の代わりに牛乳2カップ入れるとコクのあるポタージュになります。玉ねぎやキャベツなど夏野菜を入れた茶豆ポタージュもおいしいです。

<ごちそう茶豆テリーヌ>

夏休みやお盆の時期は、お客様が多くいらっしゃいます。前日に作っておき、充分冷やしておいて、当日は切って（切り方によって10人～20人分）お皿に盛るだけです。夏野菜を添えて、おもてなし料理としてお出しください。

材料（テリーヌ型1個分）

- A：ゆでてサヤからはずした茶豆200g
- 玉ねぎ（粗みじん切り）130g
- 野菜だし 50g
- 塩 少々
- 卵 2個
- 生クリーム 100g
- B：鶏挽肉（胸肉）200g
- 塩 2g
- 胡椒 少々
- 玉ねぎ（粗みじん切り）130g
- 卵 2個
- 生クリーム50g
- オクラ 6本



作り方

- ① 材料Aのむき茶豆、から炒りした粗みじんの玉ねぎ、野菜だし（ブロッコリーの茎、人参の皮、玉ねぎの硬い皮を鍋に入れ、かくれる位の水で煮て塩で調味する）、生クリーム、卵を、ボールに入れてバーミキサーでピューレ状にする。
- ② 材料Bの鶏挽肉に塩、胡椒を加えてねばりがでるまでよく練り、から炒りした粗みじん玉ねぎ、生クリーム、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ テリーヌ型に少し大きめに切ったクッキングシートを敷き、②の鶏肉を敷く。色よく茹でたオクラをのせて、上に①の枝豆ピューレを注ぎ入れる。
- ④ 天板に5mmほど湯をはり、③のテリーヌ型をのせて、上にアルミホイルをかぶせる。180℃に予熱しておいたオーブンに入れて45分焼く。アルミホイルをはずして5分焼く。
- ⑤ 一晚冷蔵庫で冷やしてから切り分ける。

*クッキングシートをテリーヌ型の深さより大きめに切って敷くと、焼きあがったテリーヌが取り出しやすくなります。

*テリーヌは、そのまま食べても味がついているのでおいしい。野菜やフルーツソース・ドレッシングをお好みで添えてください。