

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

俳句から知る『枝豆』

俳人、正岡子規が残した作品に『^{がっこう}学校に行カズ^{えだまめ}枝豆賣ル子カナ』があります。さて、この句の季語は枝豆になりますが、季節はいつごろかお分かりでしょうか。実は、枝豆の季語は『秋』になります。この俳句は秋を描写していたのですね。枝豆の旬の収穫は、7月から8月頃までですが、品種によっては10月ごろまで出回るものもあります。

ほとんどのご家庭が茹でて召し上がられると思います。その際は、『茹で水に対して4%の塩加減』が基本となります。『枝豆やこんなものにも塩加減』、かの北大路魯山人も枝豆の句を詠んでいました。

一度、枝豆をフライパンであおりながら、煎ってみてください。ほどよく焼き目が付いたら、塩はもちろんのこと、醤油やガーリックバターなどお好みで味付けをして、出来上がりとなります。水分が抜けて旨味が凝縮するので、いつもと違った枝豆が堪能できます。

ぜひご参考にさせていただければと思います。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
前田 宜昭さん

キレイ・元気を応援します！ No.121

見てひんやり、食べてひんやり、夏にぴったりの一品！

だし香る！彩り野菜のテリーヌ

栄養価 (1人分)

エネルギー 43kcal	たんぱく質 5.3g	脂質 0.9g	炭水化物 4.3g	塩分 0.9g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・口の中でゼリーが溶けて、だしの香りが広がります。
- ・野菜はお好みで、アレンジも可能です！

材 料 (20cmパウンド型1本分…5人分)
枝豆(さやなし) 50g、キュウリ100g、コーン缶60g、
冷凍エビ40g、スープ(水300mL、白だし30mL、
粉ゼラチン10g)

作り方

- 1 枝豆は茹でて、さやから豆を取り出しておく。キュウリは両端を切り落とし、1cm位の角切りにする。コーン缶は水を切っておく。冷凍エビは、下茹でしておく。
 - 2 鍋に水、白だしを入れて熱し、粉ゼラチンを加えてよく溶かす。
 - 3 パウンド型に①の材料を彩りよく敷き詰め、そこに粗熱をとった②のスープをゆっくりと注ぎ入れる。
 - 4 冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
 - 5 固まったら型から取り出し、4cm幅に切りわけ、お皿に盛り付けて完成(温めたタオルなどで型の周りを温めると取り出しやすくなります)。
- (レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 佐藤風紗、志賀瑞樹、新川真央)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！(くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください