



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

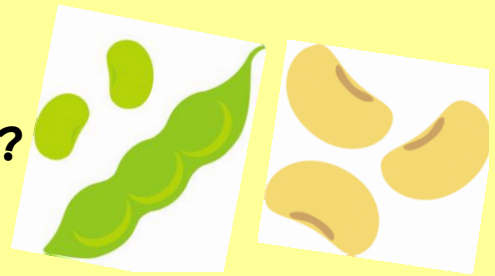
食育ソムリエ 小早川 晴代

長引く“おうち時間”いかがお過ごしですか？

今回は大人から子供まで喜ぶその名も「**秘伝豆**」を紹介します。

そもそも枝豆と大豆の違い、知っていますか？

実はどちらも同じなんです。



大豆を未完熟なうちに収穫したものが枝豆で、成熟して乾燥させたものが大豆です。

秘伝豆は甘さ・香り・大きさの三拍子揃った青大豆の一種です。

青大豆のすばらしいところ

- ・油分が少なく糖分が多い
- ・大粒で低脂肪
- ・代謝アップを促す「大豆タンパク」や成長ホルモンの分泌を促す「アルギニン」が一般的な大豆の2倍以上！！



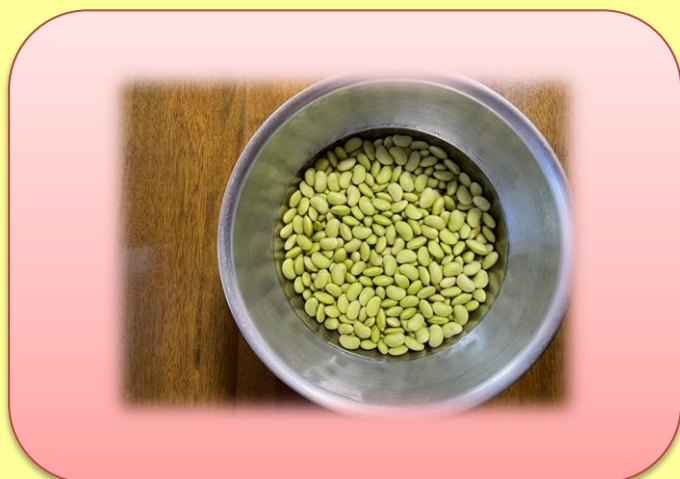
栄養豊富でまさに『和製スーパーフード』です!!

豆の上手なもどし方(塩ゆで)

★豆が充分にかくれる程度の水に一晩浸す★



★豆全体にシワがなくなり、ふっくらもどいたら豆を取り出す★



ふっくら♪

★もどし汁に塩を入れ、強火にかけ、沸騰直前に豆を入れて火を弱め、
丁寧にあくを取りのぞく★

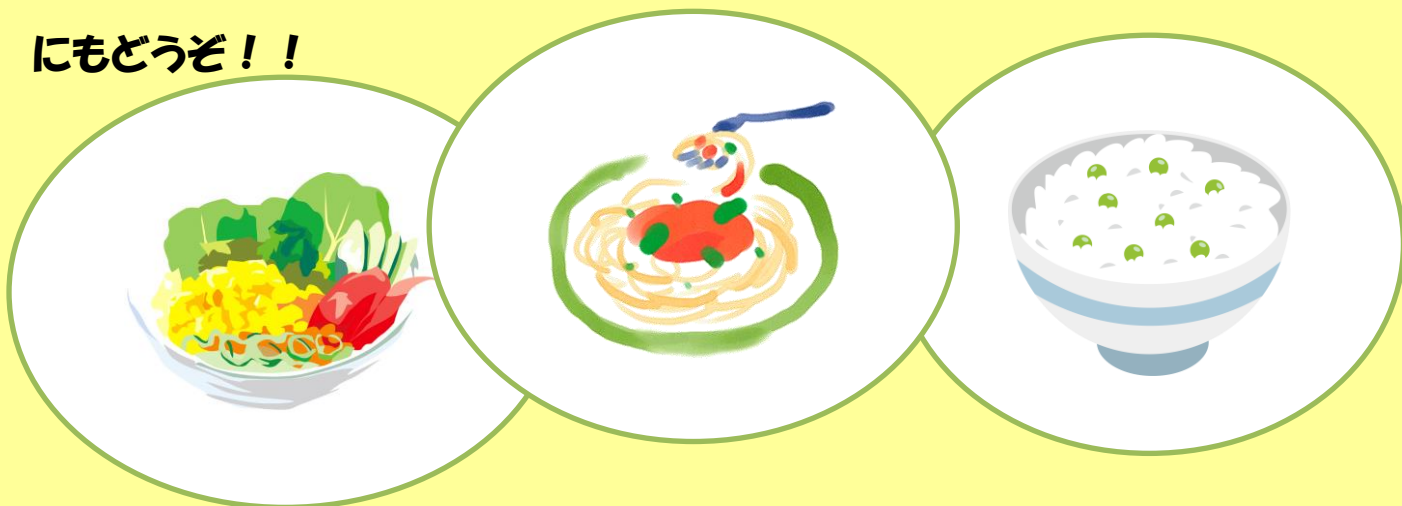
注)もどし汁には豆の栄養が出ているので水は入れ替えない!!



★再び沸騰させ好みの固さにゆで、ザルに上げて冷ます★



きれいな緑色を生かして、サラダのトッピングやパスタ・豆ごはんなどにもどうぞ！！



秘伝豆のおいしさを知らないなんてもったいない！！
ぜひ食べてみてくださいね。