

# ま め



## さやいんげん・モロッコいんげん

さやごと食べるのが特徴の豆。

必須アミノ酸 9 種をすべて含み、低カロリー・高栄養素でダイエット食としても優秀です。β-カロテンが多く、動脈硬化やがんの予防効果が期待できます。またビタミン B 群が豊富で疲労回復にも有効です。

モロッコいんげんはさやいんげんに比べて甘味があり、シャキッとした食感が良く、ビタミン Kが豊富です。

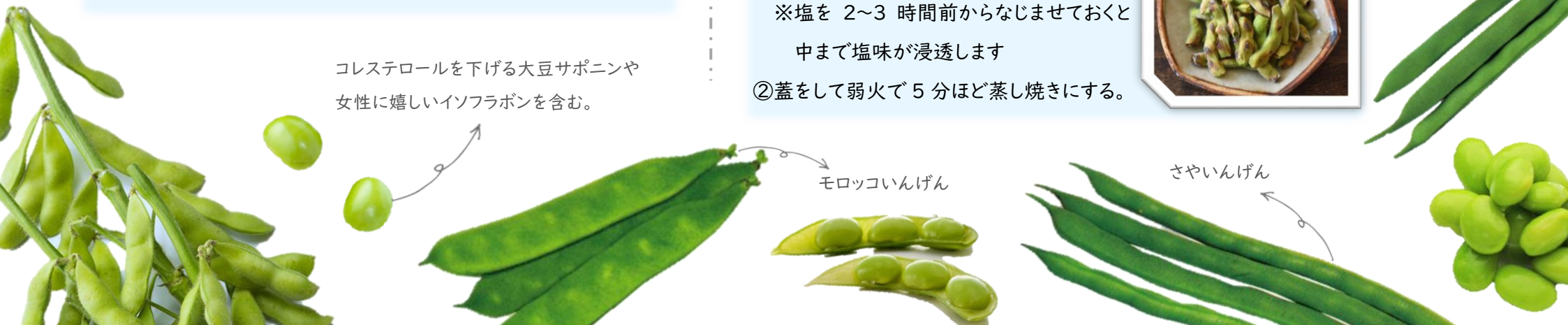
### 【いんげんのおかか煮】いんげん約 200g



- ① ヘタを取り、鍋に入れる。
- ② 醤油・酒・みりんを各大さじ 1~1.5 を加え、ひたひたになるまで水を足す。
- ③ 中火で汁気がなくなるまで煮、おかかを加える。

※すぐ食べてもよいが、冷めて味が良くしみたものの方が美味しい

コレステロールを下げる大豆サポニンや女性に嬉しいイソフラボンを含む。



## 枝 豆

大豆のいいところ(良質のたんぱく質、良質の脂肪、ビタミン E、食物繊維、鉄)と、緑黄色野菜のいいところ(カロテン、ビタミン C、カリウム)の両方を兼ねそろえた“たぐいまれなる健康野菜”。

“とりあえず「ビール」と「枝豆」は健康面でも相性抜群!アルコール分解を促進させるビタミン B1、肝臓への負担を軽減するメチオニン、肝機能向上に役立つコリン、塩分と水分の調整に役立つカリウムなどが悪酔いを防ぐ。が、飲み過ぎには気を付けましょう!

### 【手作りずんだ餅】(お餅 6 個分)さや付き枝豆 300g



- ① さっと洗い、さやごと 15 分茹で、さやから実を取り出す(薄皮もむく)。
- ② 実と砂糖大さじ 3、塩ふたつまみをすりこ木で粗くつぶす。
- ③ 茹でたお餅とずんだあんを絡める。

### 【うまみ凝縮! 蒸し焼き枝豆】

オリーブオイルやごま油をかけても◎

- ① 産毛を取るように塩をよく揉み込みフライパンで焦げ目がつくまで素焼きにする。  
※塩を 2~3 時間前からなじませておく  
中まで塩味が浸透します
- ② 蓋をして弱火で 5 分ほど蒸し焼きにする。



蒸し焼き枝豆を使っても!