



「枝豆」のプロフィール

- | | | |
|------|--------|---|
| [1] | 分類名 | マメ科ダイズ目 |
| [2] | 学名 | <i>Glycine max</i> |
| [3] | 和名 | えだまめ(枝豆) |
| [4] | 外国語表記 | (英) green soybeans, soja bean
(仏) sojas verts (独) grüne sojabohne
(伊) soia, soja verde in baccello(中) 毛豆(マオドウ) |
| [5] | 原産地・伝播 | 穀類として大豆は中国が原産といわれています。 |
| [6] | 日本への伝来 | 古代には、すでに日本でも大豆が栽培されていました。ただし、枝豆として未成熟の豆を食べるのは日本独自のもので、17世紀末に始まったといわれています。広く普及した年代などについては、詳しいことはわかっていませんが、平安時代に編纂(へんさん)された『延喜式』の巻三十三、「七寺孟蘭盆供養料」の中に見られる青大豆が枝豆のことと推測され、この時代から食べていたと思われる。 |
| [7] | 栄養学的特徴 | 大豆の未熟な種子を食べるので、良質のたんぱく質やビタミンE、食物繊維、鉄分などが豊富です。もちろん、サポニンやイソフラボンも含まれています。更にビタミンCやカロテン、カリウムなども多く、ビタミンB1、カルシウムも含んでいます。 |
| [8] | 主な用途 | 多めの塩でもみ、熱湯でゆでた塩ゆでが代表的な調理法です。ゆでてさやから出した豆を、かき揚げや炒めもの、煮ものに散らしたり、すりつぶしてあえ衣にすることもあります。このあえ衣を甘めに調味し、白玉だんごなどをあえます。 |
| [9] | 選び方 | さやが濃い緑色でうぶ毛がびっしりとつき、豆がふっくらと膨らんでいるもの、できれば枝つきのものを選びます。枝つきの場合は、枝の間隔が狭く、さやが密集しているものを選びます。さやが黄ばんだものは、熟し過ぎていることがあるので避けます。 |
| [10] | 保存法 | 鮮度が落ちやすいので、すぐに食べない時でも塩ゆでにしておきます。ゆでた豆は、ふたのできる容器などに入れて冷蔵庫で保存します。長期保存する場合は、かために塩ゆでし、ジッパーつきポリ袋などに入れて冷凍庫で保存します。 |



「枝豆」の種類

大豆の未熟な豆を食べる枝豆ですが、専用の品種も多く、それぞれに味わいや香りに個性があります。更に、これまであまり食べられていなかった黒大豆の若い豆も「黒枝豆」などと呼ばれ、市場に出まわるようになりました。

枝豆

枝豆



たくさんの枝豆専用の品種がありますが大きく分けると、さやと豆がいずれも緑色のものと、さや、豆ともに茶色系のもの2種類です。これまでは栽培地や保存技術、輸送手段などの理由から、緑色のものが主流でしたが、最近では、茶色系の品種の流通量も多くなってきました。茶色系の枝豆としてよく知られているのは、新潟の「ちゃ豆」や東北地方の「だだちゃ豆」などです。甘みが強く、穀類らしい濃厚な風味が特に好まれています。

黒枝豆

大豆の一種・黒豆の未成熟な豆を、早採りしたものです。茶色系の枝豆よりも、更に、さやと豆が黒っぽいのが特徴です。香りがよく、甘みに富んだ味のよさから、最近、注目を集めています。