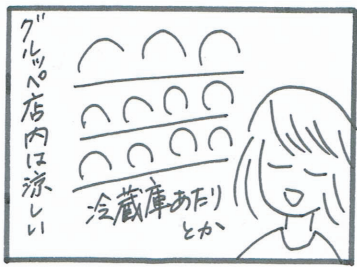


# 羽多としえの 日々の暮らしの 1 レシピ



夏は枝豆！ビールのお供に、そしておやつにも最適の野菜ですね。さて、何が適しているのか、その栄養価をみてみましょう。

枝豆は、大豆になる前の未熟な種子なので大豆と緑黄色野菜のいいところ取りという感じです。大豆の良質のタンパク質・脂肪、ビタミンE、鉄、食物繊維と緑黄色野菜のカロテン、ビタミンC、カリウムなどを豊富に含みます。その働きは新陳代謝を活性化し、アルコールの分解を促進するため肝臓を守り、悪酔いを防ぎます。また、大豆サポニンも含まれるためコレステロール値を下げ、動脈硬化を抑制し、イソフラボンは女性ホルモンに似ていることから更年期の症状にも適しているようです。



枝豆を薬膳からみると、お腹の虚弱タイプや疲労、便秘に効果があり、血圧を下げて美肌にも良いとされています。性質は平なので温めも冷やしもしない中間の穏やかな食材です。

枝豆はさまざまな料理に使えますが、何ととっても茹でて塩を振りモリモリ食べるのが美味しいですね。今回は、枝豆の茹で方を工夫してレモン味とカレー味を紹介します。少ない水で蒸し煮し、後で振る塩よりも少ない量の塩でしっかり味がつくので、どうぞお試しになってみてください。



## <レモン塩の枝豆> 作りやすい分量

材料 枝豆・・・1袋 水・・・100cc レモンスライス・・・3～4枚 塩・・・小さじ1

### 作り方

- ①枝豆は塩(分量外)をすり込んで洗い、枝に付いていた先の方を少しハサミで切る。
- ②①をフタに蒸気穴のない厚手の鍋に入れ、水を注ぎ、塩を真ん中に置きレモンをのせ、フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして5～6分蒸し煮する。
- ③フタを取り、枝豆が好みの軟らかさになったら全体を混ぜ、まだ水分があるようならそのまま煮飛ばしてから器によせる。

\*枝豆を洗う時に塩でもむのは毛羽立ちを取るためですが、気にならない方は洗うだけでOKです。

\*蒸し煮の水が少ないので、沸騰したら必ず弱火にして焦げないように注意してください。



## <カレー味の枝豆> 作りやすい分量

材料 枝豆・・・1袋 水・・・100cc カレー粉・・・小さじ1 塩・・・小さじ1

### 作り方

- ①まで上記と同様
- ②塩とカレー粉を混ぜ、枝豆と水を入れた鍋の真ん中にのせ、中火にかけ沸騰したら弱火にして5～6分蒸し煮する。
- ③フタを取り、枝豆が好みの軟らかさになったら全体をよく混ぜ、水分を煮飛ばし器によせる。

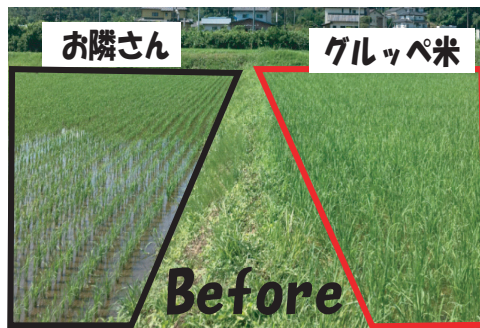
\*このカレー粉と塩の分量は、かなりハッキリした味になります。強すぎる場合は、両方とも小さじ1弱にしてみてください。ちなみに塩を小さじ1/3では物足りない感じでした。



## ズッコケ月田の心配事。

ズッコケ月田だけにあらゆることに不安要素があります。しかし今一番気になることは、先日田植えしたあの稲たち。あの子たちの栄養をほかの雑草たちに吸い取られてはいないか？喉がカラカラって言っていないか？  
駆けつけたらご覧の通り。「栄養を吸い取られる～！！」正義の味方ズッコケ月田、抜きまくりました。頑張ったでしょ。美味しく育てくれ。(荻窪店 月田)

やおやの料理教室、暮らし塾、薬膳食養講座、講師 羽多としえ



## イベントスケジュール

8/20(土)・21(日) 三鷹店特売日!

8/26(金)・27(土) 荻窪店特売日!

8/27(土)・28(日) 吉祥寺店特売日!

8/31(水) 米粉の料理教室

やおやの料理教室は8月はお休みになります。

今月もマイバック推進にご協力いただき、ありがとうございます!

7月は、91.2%のお客様がレジ袋を断ってくださいました。19,010枚のレジ袋の節約(石油に換算すると380.2㍓)になりました。ありがとうございました!いただいたレジ袋代金は、寄付などにつかわせていただきます。

## グルッペ店舗情報

<http://www.gruppe-inc.com>

### 吉祥寺店

〒180-0002 武蔵野市吉祥寺東町1-25-24  
TEL 0422-20-8839 FAX 0422-20-8841  
kichijoji@gruppe-inc.com  
営業時間 10:00-19:30(日 11:00-19:00)

### 三鷹店

〒181-0015 三鷹市大沢3-3-7  
TEL 0422-34-0922 FAX 0422-34-0944  
mitaka@gruppe-inc.com  
営業時間 10:00-19:00(日 11:00-19:00)

### 荻窪店

〒167-0051 杉並区荻窪5-21-10  
TEL 03-3398-7427 FAX 03-3398-8651  
ogikubo@gruppe-inc.com  
営業時間 10:00-19:30(日 11:00-19:00)

## 編集後記

裸足で田んぼに踏み入ると、不思議な気持ちになりました♪ (荻窪店 月田)

チーズ狂なので今回書けて嬉しいです! 苦手な方すみません! (三鷹店 宮澤)

暑さ本番で何故かひやむぎや素麺では無く蕎麦が無性に食べたい。(吉祥寺店・平井)