

枝豆

枝豆は、豆と野菜の両方の栄養を備えた栄養価の高い野菜です。

良質なタンパク質やビタミン B1、カリウムを豊富に含み疲労回復、二日酔い防止、高血圧を抑える効果があります。また、食物繊維、葉酸、鉄分、イソフラボン、ビタミン C などの栄養素もとても多く、動脈硬化、ガンや骨粗しょう症の予防、コレステロール値の低下、貧血や便秘の改善、アンチエイジング効果、更年期障害の症状を抑えるなど、数多くの効能があります。



1. 鮭と枝豆の炊き込みご飯



(2人分)

材料	分量	材料	分量
鮭	2 切れ	昆布	適量
枝豆	100g	塩	小 1/2
米	2 カップ	※酒	大 3
人参	1/4 本	※しょうゆ	大 2
生姜	1 片	※みりん	大 1

【作り方】

- ① 枝豆は生のものは塩ゆでをし、冷凍なら表示通りに解凍し、豆を取り出しておく。
- ② ※の調味料を合わせておき、米を洗ってザルに上げておく。
- ③ 人参をいちょう切りに、生姜は千切りにする。
- ④ 鮭にグリルかフライパンで焼き目をつける。この時、完全に火は通ってなくてもいい。
- ⑤ ※に④の鮭を 5 分程度漬けておく。
- ⑥ 炊飯器に米を入れ、メモリより気持ち少なめの水を入れる。塩を加えて混ぜ、昆布を入れる。
- ⑦ ※に漬けておいた鮭を取り出す。
- ⑧ ⑥に人参・生姜・※を入れ、軽にかき混ぜて鮭をのせる。
- ⑨ 炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑩ 炊きあがったら昆布を取り出し、枝豆を入れ軽く混ぜる。

「鮭」に含まれるアスタキサンチンは、強力な抗酸化作用があり、枝豆と一緒に取ることで、更にアンチエイジングなど美容効果が高くなります。

また DHA や EPA も豊富に含まれ、中性脂肪を減らす働きがあります。

2. 鶏むね肉と枝豆のサラダ



(2人分)

材料	分量	材料	分量
鶏むね肉	120g	マヨネーズ	大 1
※酒	大 1	レモン汁	大 1
※塩	小 1/4	塩	適量
枝豆	50g	コショウ	適量
キャベツ	1/8 個		

【作り方】

- ① 鶏むね肉の皮と脂身を取り除き、観音開きをし、フォークで数か所穴を開ける。
- ② ビニール袋に①と※酒・※塩を入れて揉みこみ、冷蔵庫で 30 分漬け込む。
- ③ 枝豆は生のものは塩ゆでをし、冷凍なら表示通りに解凍し、豆を取り出しておく。
- ④ 耐熱皿に②を移し、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 3 分 30 秒前後、火の通りを確認しながら加熱する。
- ⑤ 火が通ったら粗熱を取り、1 cm 角に切る。
- ⑥ キャベツは 1 cm 角に切り、耐熱皿に移し、電子レンジで 1 分加熱し粗熱を取る。
- ⑦ 冷ました鶏むね肉にキャベツ・枝豆・マヨネーズ・レモン汁を入れ混ぜ、塩・コショウで味を調える。

「鶏むね肉」は、高タンパク・低脂肪でダイエットの強い味方です。また、イミダゾールジペプチドという成分が多く含まれ、身体や精神の疲労回復に効果があります。枝豆と一緒に取ることで、夏バテ防止に役立ちます。

鶏肉は、カンピロバクター食中毒を起こすことがありますので、完全に火を通すよう気をつけましょう。一方で、火が通り過ぎると身が固くなり、パサパサとした食感になりますので、加熱時間を調整しながら加熱しましょう。原材料が鶏むね肉の「サラダチキン」はスーパーやコンビニで手軽に手に入り、下処理もなく、切ってそのまま使えるので、簡単でおすすめです。この時は、塩・コショウは必要ありません。

3.枝豆ペペロンチーノ



(2人分)

材料	分量
枝豆	100g
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大1
ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ① 枝豆は生のは塩ゆでをし、冷凍なら表示通りに解凍しておく。
- ② ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにし、オリーブオイルで焦がさないように炒める。
- ③ さや付き枝豆を入れてサッと和え、ブラックペッパーをふる。

「ニンニク」に含まれるアリシンは、枝豆のビタミン B1 ととても相性のいい組み合わせです。ビタミン B1 が不足すると、疲れやすく、太りやすくなりますが、アリシンと一緒に調理することでビタミン B1 の吸収がよくなり、疲労回復に役立ちます。またアリシンには、生活習慣病予防や発ガン抑制、食中毒の予防などに効果があります。

一口メモ

とても栄養価が高い枝豆ですが、枝豆に含まれるフィチン酸は、カルシウムの吸収を阻害する働きがあります。(フィチン酸は大豆製品や玄米に含まれています)

通常の場合は問題がないですが、カルシウムの摂取を積極的に考えておられる方は、注意が必要です。

骨粗しょう症の方は、枝豆のイソフラボン、乳製品などのカルシウムは症状の予防や改善に効果があります。

妊婦の方は、枝豆の葉酸、乳製品のカルシウムは胎児の成長にとっても大切な栄養素です。このような方は、枝豆と乳製品などの食べ合わせに気を付けましょう。それぞれ 3~4 時間間隔を開けて食べれば問題がありません。