

夏といえば 枝豆



枝豆と大豆は同じもの、枝豆は熟す前の若い大豆のことです。

日本では縄文時代から栽培され、さまざまに加工されていたようですが、枝豆として食べるようになったのは奈良時代頃のようにです。さらに、江戸時代には夏になると、枝ごと茹でた枝豆「枝なり豆」「枝付き豆」と呼ばれた枝豆を売り歩いていたそうです。また、和え物や、なま酢、潰して餅と絡めたものなどが紹介されていました。しかしながら最もポピュラーな食べ方は塩茹でだったようです。大人も子どもも、今で言うファーストフード的な感覚で買い求めていたようです。

枝豆は大豆なので豆と野菜の両方の特徴を持った栄養価の高い野菜と言えます。タンパク質、ビタミン B1、カリウム、鉄分などを豊富に含んでいます。食物繊維も多く、イソフラボンやポリフェノールは、特に枝豆に多く含まれています。また、大豆は特にタンパク質の栄養価が高く、主菜（メインディッシュ）となる優れたものです。

枝豆は、収穫後に時間が経つと甘味がだんだんと抜けてしまうので、手に入れたら早く茹で、茹で過ぎず、早く冷ますことがポイントです。

夏の暑い時、ビールに塩茹での枝豆は最高ですよ。