

枝豆

ビールのおつまみの定番「枝豆」は、大豆の成長途中の未熟な時に収穫する夏の栄養補給食品です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、良質のたんぱく質が多く含まれています。枝豆には、大豆に含まれていない、βカロチン、ビタミンC、ビタミンB1を含み、疲労からくるスタミナ不足の解消に効果がある。鮮度が命の食品なので、枝から取ってゆですぐに食べるのがよい。

夏野菜の枝豆あん



<材料>

かぼちゃ200g 赤パプリカ40g なす2個 枝豆(さやつき)50g
豚薄切り肉200g にんにく5g しょうが5g 赤唐辛子1本

<<調味料B>>

だし汁200cc 砂糖大さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1 上高地みそ30g

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、1㎝幅に切る。
- ② パプリカ(赤)は乱切りにする。
- ③ なすはヘタを切り落とし、長さを半分に切ってから縦4つ割りにする。
- ④ 枝豆は塩少々入れた熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げて冷まし、さやから豆を取り出す。
- ⑤ 豚肉は3㎝幅に切る。
- ⑥ 赤唐辛子は種を取り除いて、小口切りにする。
- ⑦ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑧ 揚げ油を170℃に熱し、かぼちゃ、いんげん、なすを素揚げにする。
- ⑨ フライパンにサラダ油大さじ1と赤唐辛子、にんにく、しょうがを入れて中火で炒める。
- ⑩ 香りがでたら、豚肉を加えて炒める。
- ⑪ 肉の色が変わったら、調味料Bを加えて煮立て、片栗粉小さじ2の水溶きをを加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑫ ⑪に⑧の野菜を加えて混ぜ味を調える。好みに酢を添えても。

冷やしうどん



<材料>

冷凍うどん4玉 みょうが50g たまねぎ50g 大葉10枚

豚ひき肉250g 枝豆(さやつき)150g

生しいたけ2個 ゆでたけのこ30g しょうが10g にんにく5g

<<調味料A>>

水50cc 砂糖大さじ1 酒大さじ3 みりん大さじ3 豆板醤小さじ1 上高地みそ45g

【作り方】

- ① 枝豆は塩少々入れた熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げて冷まし、さやから豆を取り出す。
- ② みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにして水にさらして、水をよくきる。
- ④ 大葉はせん切りにする。
- ⑤ ボウルに、みょうが、たまねぎ、大葉を入れて混ぜ合わせておく。
- ⑥ 生しいたけ、ゆでたけのこ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1と⑤の野菜を入れて中火で炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったらひき肉を加えて炒める。
- ⑨ ひき肉の色が変わってボロボロになったら調味料Aを加えてからめ、冷ます。
- ⑩ ⑨に①の枝豆を加えて混ぜ合わせる。
- ⑪ うどんはゆで、冷水いで冷まして洗い、水けをよくきって器に盛る。
- ⑫ ⑪に⑩のひき肉をのせて酢大さじ1～2をふりかけ、④の野菜をたっぷりのせる。

くずし冷ややっこ



<材料>

木綿豆腐 350g 枝豆（さやつき） 100g ミニトマト6個 たまねぎ 50g

《調味料C》

上高地みそ 30g 酢 大さじ2 砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ1

【作り方】

- ⑬ 豆腐は耐熱皿にのせ、ラップなしで3分加熱して冷ます。
- ⑭ たまねぎは5mm角切りにして、水に3～4分さらしてみずをきる。
- ⑮ 枝豆は塩少々入れた熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げて冷まし、さやから豆を取りだす。
- ⑯ ミニトマトは5mm角切りにする。
- ⑰ ボウルに豆腐を手でくずして入れ、調味料Cを加えてざっと混ぜる。
- ⑱ ⑮に、たまねぎ、枝豆、ミニトマトを加えて混ぜ、器に盛る。

冷やし枝豆スープ



<材料>

枝豆 200g 上高地みそ 40g だし汁 600cc 生クリーム 100cc

【作り方】

- ① 枝豆は塩少々入れた熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げて冷まし、さやから豆を取りだす。
- ② ミキサーに、枝豆、上高地みそ、だし汁、生クリームを入れてかける。
- ③ ②をタッパーに移して冷蔵庫で冷やす。