



# 健康創造住宅ニュース

## 1. ビールのつまみはやっぱり枝豆！

2006年 7月号

もうそろそろ梅雨も明けて、ビアガーデンの季節がやってきました。ビールのつまみの定番といえば、「枝豆」ですよね。ご存知のように、枝豆と大豆は同じものですから、枝豆は大変栄養価の高い食べ物なのです。

今回は、枝豆について研究し、暑い夏を乗り切るためにも、枝豆パワーを存分に取り入れ、夏バテを防止しましょう。



## << 枝豆と健康 >>

枝豆はタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維を多く含んでおり、ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わることを防ぎ、代謝を促す効果があります。ビタミンA、ビタミンCも含み、枝豆のタンパク質にあるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCとともにアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。というわけで「ビールのおつまみに枝豆」は非常に理にかなった事なのです。

また、枝豆は、むくみの原因となるナトリウムの排出を助けるカリウムも多く含みます。まさに夏のためにあるような万能食品ですね。

## << おいしい枝豆のゆで方 >>



水洗いをした後、スプーン1杯の食塩を振りかけ軽く塩揉みし、10分ぐらい置きます。  
※塩揉みは茹でる時に旨さを保護し、流させないためです。

沸騰したたっぷりのお湯にスプーン軽く2杯の食塩を入れ枝豆を茹でます。枝豆を多く入れすぎると味も色も悪くなるので注意。  
(食塩は枝豆重量の5%、例: 水1リットル、枝豆300g、食塩15g)



さらにおいしくいただくには、面倒ですが、両端をハサミで切り落としましょう。(塩味を豆に染み込ませるためです。)

水洗いをした後、スプーン1杯の食塩を振りかけ軽く塩揉みし、10分ぐらい置きます。  
※塩揉みは茹でる時に旨さを保護し、流させないためです。

出来上がり！！



## << 枝豆のブランド >>

### だだちゃ豆

『だだちゃ豆』は、明治時代末期に山形県鶴岡白山地区で生まれた枝豆の突然変異種です。だだちゃ豆の代表格は、なんと言っても「白山だだちゃ」という品種です。

だだちゃ豆の名を世に知らしめた品種で、なんとも言えない甘み！独特的の旨味と香りが、口の中いっぱいに広がる芳醇さが特徴です。しかも、他の枝豆と比べ栄養価が非常に高いのも特徴です。



### 丹波篠山の黒豆の枝豆

食通のマンガ「おいしんぼう」で登場してから多くの方に知られたこととなった丹波黒豆枝豆。本来正月に食べる黒豆と同じで若さやの枝豆時に収穫したもの。

人気の理由は通常の枝豆に比べると粒の大きさ、味の深み、どれをとっても枝豆の王様と呼ばれるのにふさわしいからです。収穫時期は10月中旬2週間くらい。

### 新潟黒崎の茶豆



全国一の枝豆生産量を誇る新潟でお盆の頃が収穫のピークとされる黒崎茶豆。その中でも新潟市黒鳥で栽培される茶豆の種は門外不出。黒鳥地域で生産される茶豆は、代々受け継がれてきた茶豆種のみを使って育てています。黒鳥地域は、土壤が肥沃で良質な枝豆を栽培するのに適した土地。昔から新潟県内では定評の高い茶豆を栽培する地域として有名です。

## << 仙台名物づんだ餅 >>

宮城県地方では、古くから、煮て柔らかくした「すんだ豆」をつぶして砂糖を混ぜ、餅にまぶした「すんだ餅」が作られてきました。

緑色をしたその独特の色合いと甘み、そして粗くつぶした枝豆のつぶつぶの感触が今も変わらず愛されています。

「すんだ豆」とは、宮城県地方では「枝豆」のことをいいます。「すんだ」は枝豆を打って作ることから、豆打（すだ）がなまって「すんだ」になったといわれます。



## << 枝豆を使った簡単お料理 >>

### ~ 枝豆と大根のおろし和え ~

#### <材料>

枝豆 3カップ - サヤつき (サヤつき1カップ(100g)=サヤなし1/4カップ(50g))

だいこん 500g (1本=1000g 10cm=300g)

塩 小さじ1/2 しょう油 大さじ1

#### <作り方>

- えだまめは塩(分量外)を加えた熱湯でゆでて、ザルにあげて冷まし、サヤから出す。
- だいこんは半量は太めのせん切りにし、塩をふり、手でもんでさっと水洗いして水気を絞る。残りのだいこんはすりおろし、ザルにあげて水気を切る。
- えだまめ・だいこんを混ぜ合わせ、器に盛り付け、しょうゆをかける。



## 2. 枝豆にはビールでしょ！

前ページの枝豆を特集するために記事を集めていたら、枝豆とビールの相性が抜群ということが判明いたしました。となれば、次の特集はやっぱりビール。今回は、おいしくビールを飲む方法についてこだわってみました。

### ビールをおいしく飲むために

#### ビールのおいしい温度

冷やすほどおいしいと思われがちですが、あまり冷やし過ぎると凍結し品質低下が早まります。飲みごろの温度は好みによっても異なりますが、夏は5~8度、冬は10~12度が目安です。また、グラスはあらかじめ冷やしておきましょう。



#### ビールの保存法

##### 1. 日光や暑さは厳禁！

温度が高い環境に長時間置いておくと苦味ばかりが強調され、うま味がなくなってしまいます。光を避けて涼しいところに置きましょう。

##### 2. 振動は避けて！

ビールを揺らすと、溶け込んでいる炭酸ガスが気化しやすくなります。冷蔵庫のドアに置くと開閉の振動が伝わってきます。

#### グラスは清潔に

おいしい泡はキレイなグラスから生まれます。油汚れや口紅、指紋などは残らないようよく洗い、洗剤はキレイにすすぎます。さらにフキンでふかずに自然乾燥させてくださいね。



#### 注ぎ足しは厳禁

よく、飲み干さないうちに「まぁ、まぁ、もう一杯！」と注ぎ足している光景は見ますが、これはよくありません。注ぎ足しはせっかくの泡のフタが壊れ、ビールの味を落としてしまいます。

### おいしいビールの注ぎ方

ビールの泡には酸化や香りが抜けるのを防ぎ、逃げ出そうとする炭酸ガスを押さえるふたの役割があります。細かくキレイな泡になっているかどうかが決め手。ビールがさらにおいしくなる注ぎ方【3度つき】をご紹介します。



1. あらかじめ冷やしておいたグラスに、はじめはゆっくりと、途中から勢いよく泡を立てながら注ぎます。グラス上端より少し盛り上がったところでいったん止めます。

2. この時のグラスはほとんど泡でいっぱいですが、しばらくすると泡が収まります。

3. 泡が半分ぐらいになったら2度目を注ぎます。泡を持ち上げるようしながら、グラスの上端より1センチぐらい盛り上がるまでゆっくりと

4. 再び泡が半分になるまで待ちます。3度目は1.5センチほどまで盛り上げながら、できあがり。

### この夏お薦めのプレミアムビール

ビール各社がこの夏特に力を入れているのが、プレミアムビール。ちょっとリッチに、各社お薦めの高級ビールを飲み比べてみましょう。



サッポロ「エビスビール」



アサヒ「プライムタイム」



サントリー「プレミアムモルツ」



キリン「一番絞り無濾過」

一番絞り製法ならではの麦芽の混じりけのない上質なうまみを濾過せずに封じ込めました。

### おいしいビールは工場にあった！

ビールは鮮度が命！ならばおいしいビールはできたての製品がある工場にあるはず。おいしいビールを求めて、工場見学に出かけてみましょう。なんと工場見学の後は、無料のビールの試飲も？

#### アサヒビール名古屋工場

住所:愛知県名古屋市守山区西川原町318

工場見学は予約制ですので、お電話等でご予約ください

電話 052-792-8966

受付時間 9:30~15:00

見学時間 約75分(ビール試飲を含む)

交通機関

電車の場合 JR中央本線「新守山駅」下車 徒歩約15分

バスの場合 ゆとりーとライン「川宮駅」下車 徒歩約10分

(お車での来場もできますが、ドライバーはビールの試飲はできません)

工場見学は無料。

また、20分間の出来立て生ビールの試飲ができます。

自由研究にも役立つ「夏休み親子見学ツアーも開催中！」



#### キリンビール名古屋工場

住所:愛知県 西春日井郡新川町大字寺野字花笠100

工場見学は予約制ですので、お電話等でご予約ください

電話 052-408-2000

受付時間 10:00~16:00

見学時間 約60分(ビール試飲を含む)

交通機関

城北線「尾張星の宮駅」下車徒歩5分、JR東海道線「枇杷島駅」、名鉄

「須ヶ口駅」発着の送迎ワゴン車有(但し、午前便はなし)

工場見学は無料。出来立て生ビールの試飲(2杯)ができます。



