

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、枝から取ってゆでてすぐに食べるのがよい。

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 大きじ2 砂糖 小じ1 ごま油 小じ1

【作り方】

- ① 豆腐は耐熱皿にのせ、ラップなしで3分加熱して冷ます。
- ② たまねぎは5^{ミリ}角切りにして、水に3～4分さらしてみずをきる。
- ③ 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。
- ④ ミニトマトは5^{ミリ}角切りにする。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤に、たまねぎ、枝豆、ミニトマトを加えて混ぜ、器に盛る。