

### 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。

### 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。