

食べもの暦6月号



東京都多摩府中保健所
食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1
TEL 042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター
食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22
TEL 0422-54-2209

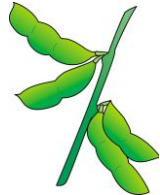
多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和3年6月発行

えだまめ



夏が旬の食べ物として親しまれている枝豆。枝付きのまま茹でて食べたことから、その名がついたようです。塩茹でや炊き込みごはん、ずんだ餅等、様々な料理に使われています。

枝豆とは？

枝豆は、未成熟な大豆を青い間に収穫し、食用とする野菜です。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に、枝豆もたんぱく質やカルシウム、ビタミン類や食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。

市場に出回る枝豆の多くは、表面のうぶ毛が白色の白毛系と呼ばれるものです。枝豆は粒の大きさや収穫時期、さややうぶ毛の色の違い等から400品種以上あるといわれています。

枝豆の選び方

- 実がふくらんで、粒のそろったもの
- 緑色が濃く、鮮やかなもの
- 葉や茎の変色がなく、みずみずしいもの
- 枝にたくさんさやがついているもの（枝付きの方が鮮度の低下を防げます）

枝豆は鮮度の低下が早いので、購入したらできるだけ早めに食べましょう

枝豆のおいしい茹で方

色々な茹で方がありますが、一例をご紹介します。

- ①枝豆を洗った後、さやの端を少し切り、多めの塩でもみます。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、3~5分程度、茹でましょう。
- ③ざるに移してすばやく冷まします。お好みで塩をふりかけたら出来上がりです。茹でる前に塩で揉むと、余分なうぶ毛がとれてきれいな色に茹であがります。



枝豆は、種をまくと芽が出て花が咲きます。花が咲くとさやの中で豆が育ち、やがて収穫の時期を迎えます。では、枝豆の食べごろは花が咲いてからおおよそ何日くらいでしょうか？

- ① 10日 ② 20日 ③ 30日

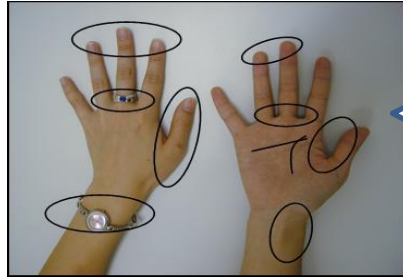
答えは裏面へ

知っていますか？正しい手洗い

食中毒や感染症予防の基本は手洗いです。正しい手洗いの方法を身につけ、毎日を健康に過ごしましょう。

手洗いのタイミングは？

- ・外出から帰宅後
- ・トイレの後
- ・調理の前
- ・食事の前



手洗い前に爪は短く切り、指輪や時計は外しましょう。

○ は洗い残しが多い部分です。特に意識して洗いましょう。



石けんをつけ手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いする



手首も忘れずに洗う

7

十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふく

★ワンポイントアドバイス★

- ・利き手は汚れが残りやすいため、しっかり洗いましょう。
- ・洗いとすすぎを二回繰り返すとより効果的です。
- ・消毒用アルコールで手指を消毒する場合は水気をよくふき取ってから使用しましょう。



正解は③「30日」です。

枝豆は、花が咲いてから30日ほど経つとさやが膨らんで食べごろを迎えます。