旬の枝豆でずんだを楽しむ

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科講師　齋藤　陽子

食と栄養の情報定期便
ぐんま未来大学栄養学科
No.102

夏の食卓でおなじみの枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したもので、鮮やかな緑色と香りが特徴です。塩ゆでにするだけでも十分おいしく味わえますが、ゆで方を少し工夫することで、枝豆本来の甘味や風味をより引き出すことができます。

まず、さやの両端を少し切り、塩で軽くもんでうぶ毛を落とします。たっぷりの熱湯に湯量の3～4％（水1㍑に対して塩30～40㌘）の塩を加えて枝豆を入れ、再び沸騰してから3～5分ほどゆでます。塩を加えることで色止めの効果があり、枝豆の鮮やかな緑色を保つことができます。余熱で火が入るため、やや硬めに仕上げるのがポイントです。ゆで上がったら冷水には取らず、ざるに広げて自然に冷ますことで、水っぽくならず、香りや甘みを保つことができます。

今回は、ゆでた枝豆を使った私の地元・宮城県の郷土料理「ずんだ」を紹介します。

ずんだは、枝豆をすりつぶして作るやさしい甘味の豆あんです。餅や白玉に合わせるのはもちろん、パンやアイスクリーム、ヨーグルトのトッピングにもよく合います。枝豆をすりつぶすことで口当たりがなめらかになり、子どもから高齢の方まで食べやすいのが魅力です。粒を少し残すか、なめらかに仕上げるかは家庭ごとの好みで調整でき、それぞれの「わが家の味」が楽しめます。

今回は手軽に作れる「ずんだ白玉」を紹介します。

【材料】（4人分）

★ずんだあん…枝豆（さや付き300㌘、正味150㌘）、**砂糖30～50㌘、塩ひとつまみ、水大さじ2～3**

★白玉…白玉粉100㌘、砂糖20㌘、水80㍉リットル

【作り方】

①枝豆は塩ゆでし、さやから出して薄皮を外す。

②フードプロセッサーまたはすり鉢でつぶし、砂糖、塩を加え、水で好みのかたさに調整してあんを作る。

③ボウルに白玉粉、砂糖を入れて混ぜ、水を少しずつ加えひとまとまりになるまでこねる。

④生地を16等分にして丸め、中央を軽くくぼませる。たっぷりの熱湯で白玉をゆでる。

⑤冷水に取って冷まし、水気を切る。

⑥器に盛り、ずんだあんをかけて完成。

粒を残すか、なめらかにするか

味見をしながら甘さを調整し、少し控えめに仕上げるのがおすすめです。

旬の食材を味わうこと、地域に受け継がれてきた食文化に親しむこと、そして家族で一緒に料理を楽しむこと。ずんだには、そんな食の魅力が詰まっています。今年の夏は、旬の枝豆で「ずんだ」を作り、季節ならではのおいしさを楽しんでみてはいかがでしょうか。

※次回は「ゴーヤの食材・栄養」です。

【プロフィル】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん(114)

はやってる病気は?

みなさん、こんにちは！　ボクはインフルくん。もうすぐリッシュウ。ザンショのはじまりだ。さまざまなスポーツやぎょうじがおこなわれてる。みんなたいりょくだいじょうぶかな(…?

コロナちゃんもボクもいまのところなつやすみ(´ω`)　てあしくちびょうやヨウレンキンはほいくえんたんいでまとまってはっせいしてる。とくにヨウレンキンはがっぺいしょうもあるのであやしいときはけんさしてもらおう。ネツがあがったりさがったり、ながーいヒトもいるよ。しんぱいならかかりつけいにそうだんだ！。ナツのおたのしみもめじろおしだよね。オトをたのしんだり、プレーにねっちゅうしたり、ナカマときょうゆうしてもりあがったり(^^)/　スイミンとエイヨウとってたのしもう(^^♪　それじゃあ、またねー。つづく。（3日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（7月20～26日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	1	1	7
新型コロナ感染症	12	22	35	41
RSウイルス感染症	3	1	3	1
咽頭結膜熱	9	7	8	3
A群溶連菌咽頭炎	82	72	64	42
感染性胃腸炎	216	203	152	155
水痘	6	8	4	11
手足口病	120	301	340	330
伝染性紅斑	3	4	1	1
突発性発疹	18	24	13	13
ヘルパンギーナ	45	99	98	78
流行性耳下腺炎	3	1	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	2	3	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	9	9	11	9
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	3077	3332	3495	2805
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	2	0	0	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと