

献立ひとくちメモ

6月27日(月)



枝豆のお話です。

大豆が熟す前のものが枝豆です。つまり、大豆が未熟な緑色の状態の時に収穫したものが枝豆です。実は、植物分類学上、大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類なのです。驚きですね。

枝豆は糖質をエネルギーに変換させ、新陳代謝を高めるビタミンB₁が豊富に含まれているので、糖質（ご飯等）と一緒に食べると効果が高まります。

未熟豆の枝豆を食べる習慣はアジア圏だけでしたが、近年の健康ブームや日本食ブームにより、北米やヨーロッパ諸国には「EDAMAME」と呼ばれて人気となっています。