

いいた流 枝豆のゆで方

- 1 ボールに水を溜めて、流水で洗います。
- 2 塩でもんでサヤのうぶ毛を落としてから流水で洗います。
- 3 たっぶりの沸騰した湯に塩を入れてゆでます。
- 4 一番大きいサヤの豆を食べてゆで加減をみて、ザルにあげます。

参考目安 水:1000cc 塩:10~15g えだまめ:100g

目安 えだまめを鍋にに入れて、再沸騰した後で、硬めなら4分程度、軟らかめなら7分程度ゆでます。

- 5 お好みで塩をふって広げ、なるべく早くさまします。水はかけずにうちわであおぐのがポイント。(早くさますと、緑色がきれいになります)



みんなに嬉しい栄養素

枝豆は子どもから大人までみんなに嬉しい栄養素が含まれております。

- 1 大豆は良質なタンパク質を含みますが、枝豆は大豆よりビタミンAやビタミンCが豊富で、低カロリーです。
- 2 ビタミンB1、ミネラルやカロテンを多く含み、加熱によるビタミンC損失も少ないです。ビタミンB1はアルコールの代謝を促進するなど、悪酔い、二日酔いやむくみの軽減が期待されます。



新潟県の秘宝
枝豆を味わえる幸せ。



NIIGATA
CHAMAME/AMACHAMAME

新潟茶豆
新潟あま茶豆



新潟県は日本随一の“枝豆県”で、
作付面積は実に全国1位！
しかし出荷量は全国で7位…

※令和3年度 農林水産省 野菜生産出荷統計より

それは、ひとえに新潟の枝豆があまりに美味しいから。
家族、親戚、知人の間でかなりの量を消費してしまうのです。

そんな新潟の枝豆は品種も豊富で、
時期ごとにいろんな味わいを
楽しめるのが魅力。



新潟の枝豆はなぜおいしいのか

① 長い日照時間

日照時間が長いと、養分がしっかり蓄積されて旨味が増します。5～10月の新潟の日照時間の合計は東京よりも長く、最も枝豆が成長する時期にたっぷり日光を浴びて育ちます。

② 収穫時期

収穫するタイミングも大きなポイント。一部の茶豆では、豆が八分程度のやや小ぶりなうちに収穫しますが、それは糖分やアミノ酸の含有量が最も多いから。新潟の枝豆は収量や見た目よりも、食味を優先しているんです。 ※品種によって収穫適期が異なります。

③ 収穫時間

食味の低下を防ぐため、多くの産地で早朝や夕方など涼しいうちに収穫します。さらに収穫後、品温を下げた状態で県内外へ流通させるなど、鮮度保持に取り組んでいます。

④ 生産者の向上心

新潟県内各地には枝豆生産者による組合があり、生産者同士で食べ比べをしたり、新しい品種について研究したり、よりおいしい枝豆を作るための努力を重ねています。地道な努力を惜しまない県民性が旨さの向上につながっています。

新潟県産えだまめ 秘宝のご紹介



◆ 新潟えだまめ (早生)

さや(莢)の毛色が白く、豆の薄皮の色も白い枝豆。実入り良く、大きく育ててから収穫した方が美味しいため、ボリューム感がある。

出荷時期 6月下旬～7月下旬

6	7	8	9	10
●	●●			



◆ 新潟茶豆 (新潟県民の推し)

さやの毛色が茶色で、豆の薄皮の色は薄茶色。茹でると独特の香りが広がり、茶褐色になる。噛めば噛むほどにうま味が口の中に広がる。

出荷時期 7月上旬～8月中旬

6	7	8	9	10
	●●	●●		



◆ 新潟あま茶豆 (新潟県民の推し)

新潟茶豆の特徴を引き継ぎながら、食べた時により甘みが広がるのが特徴。新潟茶豆と比べるとやや実入りを良くしてから収穫する。

出荷時期 8月中旬～9月上旬

6	7	8	9	10
		●●	●●	



◆ 新潟えだまめ (晩生)

早生えだまめ同様、ボリューム感があるのが特徴。以前は産地内で消費することが多かったが、最近はお荷する産地が増えてきている。

出荷時期 9月中旬～10月中旬

6	7	8	9	10
			●●	●●

えだまめは鮮度を保って出荷していますが、温度が上がると食味が早く低下するため、ご購入後はお早めにお召し上がりください。