

枝豆の茹で方をご紹介します。ちょっとひと手間で美味しくなります！

雨がザブザブ降って湿度も高く、不快な日が続きます。
 晴れても湿度が異常に高く、倦怠感が漂っているような・・・
 そんなときは、一日の終わりをビール🍺でスッキリ爽快にいきたくります。
 おつまみに塩気の効いた枝豆があれば最高ですよ♪
 今は枝豆の旬、真っ盛りです！冷凍食品の枝豆も簡単で良いのですが、
 旬くらいは自分でゆでた枝豆を味わいたいですよね♪
 でも、枝豆のゆで加減って、むずかしくないですか???
 塩気がイマイチだったり・・・
 今回は、枝豆の美味しいゆで方をご紹介します。
 ちょっと、ひと手間かかりますが、間違いなく美味しくできるはずですよ。
今夜のビールのお供に、ぜひ枝豆をお買い求めください!!!



◎材料◎

- 枝豆・・・・・・・・・・300gくらい
- 塩（もみこみ用）・・・大さじ1（必須）
- ※塩（ゆで水用）・・・大さじ2（血圧を心配される方は不要です）

◎ゆでかた◎

- 1 枝豆を枝から外しサヤだけにして、水で汚れを洗い落とします。



- 2 ザルなどに上げて、ざっと水気をきります。



- 3 枝豆のサヤの両端を少し切り落とします。豆が入らず膨らんでない部分は切り落として構いません。



- 4 大さじ1杯の塩で枝豆をもみ込みます。



ここがポイント!!!

サヤの両端を切り落とした部分から良い具合に塩気が豆に浸み込みます。サヤの表面の産毛もとれて口当たりも優しくなりますよ。

- ◆塩分を気にしない方は、時間を待たずに次の工程5へ
 - ◆塩分が気になる方（血圧が高い方など）は、このまま15分くらい放置して工程5へ進んでください。
- 5 塩がついたままの枝豆をそのまま鍋に入れて、ヒタヒタになるまで水を入れます。



- ◆塩分を気にしない方は、さらに大さじ2杯の塩を加えます。
 - ◆塩分が気になる方（血圧が高い方など）は、もう塩は追加しません。
- 揉み込んで放置しておいた間に豆にほど良い塩気が加わっています。
- 6 火にかけて、沸騰したら中火で5分ゆでてください。ゆであがったら、ザルなどでお湯をきります。そしてウチワや扇風機の風で一気に冷まします。
 注意：水にさらすと、せっかくの塩分が薄まります



急激に冷ましたことで
 緑色が鮮やかな、いい塩加減の枝豆がゆで上がりました！



キンキンに冷やしたビールのおつまみにするもよし！

サヤからマメを外してトウモロコシと和えてサラダにするもよし！

おいしい旬を、ぜひぜひ味わってください！

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
				日	の
				限	店
				八	女
				店	