

あー
そうなんだ？！



さいたまけん じばさんぶつ し 埼玉県の地場産物を知ろう！

地場産物とは、住んでいる地域でとれた野菜や果物などの農産物のことです。みなさんは埼玉県の地場産物には何かがあるか知っていますか？たくさんの地場産物があるので紹介します。

えだまめ やさい 枝豆はどんな野菜？

枝豆は、大豆の若い豆(未熟な豆)です。枝豆が成長し、最終的には大豆になります。大豆の原産国は中国で、栽培が始まったのは今から約5000年前と言われています。初めは穀物用として大豆が栽培されていましたが、野菜の枝豆として栽培が始まったのは1700年代で、歴史はそれほど古くありません。枝豆は、豆と野菜の両方の栄養的な特徴をもっています。たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維を多く含んでいます。また、大豆にはない、カロテンとビタミンCも含んでいます。おいしい食べ方は、塩ゆでが一番ですが、ご飯の具やサラダのトッピングにすると、料理の色彩もよくなり、おすすめです。



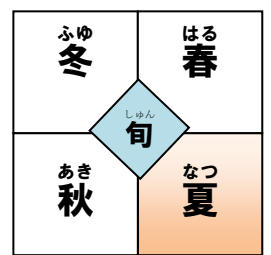
さいたまけんない つく 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県では草加市、川越市、越谷市、さいたま市岩槻区などで、専用の品種を使って枝豆が作られています。私たちの住む三郷市でも枝豆が作られていて、県内生産量は第8位です。みなさん知っていましたか？

えだまめ しゅん 枝豆はいつが旬なの？

1年でたくさんとれる時期を旬といいます。また、栄養が一番あって、おいしい時期でもあります。枝豆は6月の下旬～8月くらいが旬です。豆が大きく、さやがぷっくりとふくらんでいて、緑色が濃いものがおいしい枝豆です。



えだまめ ぜんこくせいさんりょう い 枝豆は全国生産量4位！

埼玉県では色々な野菜を作っていますが、枝豆もその中の一つです。枝豆は全国生産量第4位と全国の中でも、生産量が多い県に位置しています。埼玉県内では2月に枝豆の種まきが始まり、ビニールハウスの中で育てられ、早いもので5月から出荷されますが、路地ものが出回るのは6月下旬からです。

えだまめ りょうり しょうかい 枝豆のおいしい料理を紹介！ おうちで作ってみてね！

えだまめ 枝豆のサラダ

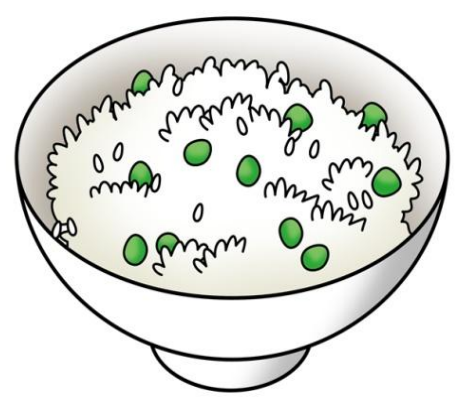
- 材料(4人分)
 枝豆 400g
 プチトマト 8個
 ツナ缶 1缶
 きゅうり 1/2本
 マヨネーズ 大さじ2
 練りごま 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1



- 作り方
 ① 枝豆はゆでた後、さやから中身を取り出し、薄皮をむく。プチトマトは2つに切る。きゅうりは、2mm巾の輪切りにする。
 ② Aとツナ缶を合わせて、よく混ぜてタレを作る。
 ③ 枝豆、プチトマト、きゅうり、②のタレを合わせてよく混ぜたらできあがり。

えだまめ はん 枝豆ご飯

- 材料(4人分)
 米 3合
 枝豆(粒) 1カップ
 出し昆布 1枚
 (5cm×5cmを1枚)
 塩 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1強
 酒 大さじ2



- 作り方
 ① 米をとぐ。沸騰したお湯に分量外の塩を入れ、枝豆をゆでた後、さやから中身を取り出し、薄皮をむく。
 ② 炊飯器に、やや少な目の水を入れた後、塩、酒、しょうゆを入れ、さらに規定量まで水を足し、よくかき混ぜる。昆布、①を入れて炊く。
 ③ 炊きあがったら、昆布を取り出す。枝豆が全体に行きわたるように混ぜたらできあがり。