

房総 だより

(農)房総食料センター

千葉県山武郡横芝光町上原 368-1

<http://www.boso.or.jp/>

☆産地情報をお知らせします。

発行：2016年7月11日

野菜よもやま話

枝豆

枝豆出荷が最盛期を迎えました。畑から株ごと抜いた枝豆のさやをもぎ取り、水洗いをします。それから選別作業があり、悪い実を除き、袋詰めをします。枝豆の花はとても小さく、5ミリほどの白い花を枝と枝の間に花を咲かせます。花が咲いてから大体1か月で収穫時期を迎えますが、季節がら、適した時期が短く、時期を逃すとすぐに黄色くなってしまいます。



枝豆生産者で房総SUN'Sの田山章洋さんに話を聞きました。夫婦で農業をしています。農業を始めて6年目、枝豆も6年目との事。今は他に九重栗かぼちゃの出荷と、その後おくらの出荷を控えています。今年の枝豆はと言うと、大風の影響で枝豆の樹の上の方の花の付きが悪かったようで、上の方だけ豆がつかず、少々収穫量が少なくなりそうだとの事でした。野菜はいろんな時期の天気の影響されます。そんな露地で元気に育った枝豆は元気なカラダの元になるように思います。

枝豆は大豆を若どりしたもので、大豆にはないビタミンCが含まれ、緑黄色野菜になります。これからの季節、ビールのお供にオススメです。枝豆のたんぱく質に含まれるアミノ酸の一種がアルコール分解を促進し、肝臓の働きを助けてくれるからです。その際は、薄味にして塩分の取り過ぎに注意すると良いでしょう。

(KR)

