

枝豆

枝豆は大きく分けて3種類あり、種皮やサヤのうぶ毛の色の違いから、「白毛豆（青豆）」「茶豆」「黒豆」に区別されます。各品種にはそれぞれ特徴があります。味、粒の大きさや、サヤや茎を被っているうぶ毛の色、早生か晩生かという収穫時期の違い等、現在では枝豆専用の品種が400品種以上あるといわれています。

白毛豆（青豆）

国内で最も流通しており、一般的な種類の枝豆です。

サヤのうぶ毛が白いものが多く、また種子の状態でも、通常の大豆色もしくは薄い緑色をしたものを総じて「青豆」とも呼びます。

茶豆

茶豆は東北地方が生産の中心になります。

外見は普通の枝豆ですがサヤの中の豆が茶色の薄皮を被っていることから茶豆と呼ばれています。2粒サヤが主体の品種であります。

収穫の時期は8月上旬～9月中旬と白毛豆よりもやや遅い品種が多く、白毛豆より糖類を多く含むため、強い甘味と独特の風味があり、茹でたてはスイートコーンに似た強い香りがします。

黒豆

関西地方で多く栽培されており、京都の丹波地方等に代表される丹波の黒豆が有名です。

枝豆としては、黒大豆が成熟して黒豆になる前の若いものを収穫します。サヤの中で黒くなる前の状態のため、サヤの中の薄皮がうっすらと黒みを帯びています。大粒の豆と黒豆特有の深い甘味と凝縮されたコクが特徴です。

旬は9月下旬から10月中旬と収穫時期が短く、生産量も少ないため、あまり市場に出回ることはありません。

枝豆に含まれる栄養

● たんぱく質

枝豆は、その大豆が成熟する前に収穫されたものであるため、大豆と同じように、たんぱく質がたっぷりと入っています。このメチオニン、こちらも枝豆に含まれている栄養素、ビタミンB1・ビタミンCとともに、効能としてアルコールの分解を促してくれるので、飲み過ぎや二日酔いにとっても効果があります。

● ビタミンB1

スタミナ不足の解消や疲労回復にいいです。

● カリウム

利尿作用もあるため、むくみ対策にも効果が期待できます

● 鉄分 貧血予防

