

7/18 限定

recipe

# 枝豆を収穫しよう！

## 材料

えだまめ  
枝豆（さや付き）... 250g  
しお  
塩... 水に対して約4%が目安



## ゆで方

- 1 ハサミを使って、枝からさやを切り取る。  
※さやの先端部分を少し切り落とすと良い。  
時間があるときは、両端を切ると◎
- 2 枝豆をさっと洗って水気を切り、ボウルに移す。
- 3 4%の塩の半分（1Lでゆでる場合は、塩20g）を枝豆にふりかけ、手で強く握るようにゴシゴシと塩をもみ込む。  
（※塩もみの目的は、枝豆のうぶ毛をとるためと、塩味ののりを良くするためです）
- 4 鍋に水1L程を入れて沸かし、残った分量分の塩（1Lでゆでる場合は、20g）を加えて沸騰させます。  
沸いたら塩がついたままの枝豆を入れます（ボウルに塩が残っていたら、ゆで湯でボウルをさっとすすいで、すべての塩が入るようにしてください）。
- 5 再沸騰したら火を少し弱め、約3分半ゆでる。  
（時折、箸で混ぜながらゆでると熱が均一に伝わりやすい）  
※枝豆の品種や採れた時期によって、ゆで時間が異なります。お好みの柔らかさになるまでゆでてください。
- 6 一つ二つ食べてみて、ゆで上がっていたら、ざるに上げる。  
※水にさらして冷まさない※



えだまめ

8/14 限定

recipe

# ずんだもち (あんづく)

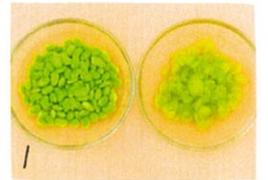
## 材料

冷凍枝豆 (さや付き) ... 150g  
砂糖 ... 大さじ1



## 作り方

- 1 枝豆は解凍して、さやから実を取り出し、薄皮をむく。



- 2 すり鉢に枝豆を入れて、なめらかになるまで丁寧につぶす。  
※ポリ袋を2重にして、枝豆を入れる。豆がつぶてまとまるまで、めん棒で叩いてつぶす。



- 3 砂糖 (大さじ1) を加えて混ぜる。



- 4 味見をして甘さが足りなければ、砂糖 (好みの量) を足して調整!



- 5 お餅や白玉にかけたら完成!



ずんだ