



黒枝豆の美味しいゆで方

■step1.サヤの両端を切る。



枝豆を、枝からもぎ取り、実の大きさによって、サヤの両端を 5mm 程度ハサミで切り取り落とします。

いい具合に塩がしみこみ、熱がよく通り、均等に仕上がります。

左の写真でだいたい 5mm 程度切り落とした枝豆。

(※サヤを切り落としすぎるとビタミン C が損失が大きくなるので注意が必要です。)

■step2.手でこするように揉む



軽く水洗いした後に、すり鉢に入れて塩を多めに振りかけ、手でこするように揉んで表面のうぶ毛を取ります。こうすることで、ゆであがりの色が良くなります。

※写真では素手で塩もみしていますが、素手だと産毛かチクチクしてけっこう痛いです。(塩でさらに痛い)



塩もみは、薄手のビニール手袋をはいてするか、手を使わずにすり鉢でこするかした方が良いでしょう。すり鉢を使う場合は、袋が破れて中身が出てしまわないよう注意が必要。

■step3.枝豆をゆでる



そのまましばらく置いて枝豆の約3倍のたっぷりの熱湯でふたをせずに5～8分程ゆでます。

このとき、お湯にも塩をひとつまみ入れると、沸点が高くなるので中までしっかりと火が通り、より一層ゆであがりの色がよくなります。尚、塩は沸騰してからでも最初から入れても味に変化はありません。

ある程度ゆでると、茶色のアクが浮き上がってくるので、お玉で取り除きましょう。苦味が弱まります。



■step4.ザルに上げて冷やす

ザルにあげて、うちわなどで手早く冷まして召し上がってください。氷水で冷やすと身が引き締まり、色よく仕上がりますが、水に長くつけるとふやけて、せっかくのうま味が逃げてしまいますので注意が必要です。

氷水を使う場合、作業は本当に一瞬の勝負。キンキンに冷やした氷水にざるごと浸して、すぐに上げるぐらいで十分です。



■仕上げと保存方法

ゆであがりのかたさや、塩の加減はお好みで調整してくださいネ。時間の目安としては、さやの両端が切つてあるので通常のゆで時間よりもやや短め。固い食感がお好みの方は、だいたい4分~5分くらい、柔らかめがお好みの方は8分くらいがちょうど良いと思います。ただ、10分を超えると味も食感も極端に落ちますので、ゆでる際には時間に十分注意してください。



また枝豆は、収穫してから12時間~24時間の間にどんどん味が落ちていきます。1回で食べきれない量を購入された場合、そのまま放置せずに冷凍保存することをお勧めします。

尚、冷凍保存する場合は、さやの両端は切らずゆで時間も短く3~5分程度にして、氷水でよく冷やした後、ラップやジッパー付きのビニール袋等に入れて冷凍庫へ入れてください。食べる際は、冷凍庫から出して、水で自然解凍すればオッケー。

■メッセージ

収穫したばかりの『丹波の黒枝豆』を塩ゆでて食すとこれがもうぷりっぷりで絶品です！

一年中出まわっている冷凍食品では、この『旬』の香りはなかなか味わえません。ぜひ、丹波の黒枝豆の旬の味わいを『たんばる』でご堪能ください。