

7月12日（火）

きょうは、“えだまめのかき揚げ”の「えだまめ」についてのお話です。

まず「えだまめ」は、大豆が未成熟・まだ育ちきらない状態で収穫したものです。つまり、「えだまめ」と大豆は同じものです。しかし、育ちきっていないとはいえ、大豆と同じくらい、栄養とビタミンが豊富です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、体にとっても良いたんぱく質が多く含まれています。さらに、枝豆には大豆にはない、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>などの栄養が多く含まれているのが特徴です。特にベータカロテンは、目や皮膚の状態を良い状態に保ち、病気に負けない身体をつくってくれますので、残さずにしっかり食べましょう。