



POINT
エダマメをつぶしすぎに残すと豆の食感が楽しめます。

ずんだアイス



材料(4~5人分)

- エダマメ 400g (可食部200g目安)
- 塩 大さじ1
- 卵黄 1個分
- 生クリーム 200ml
- 砂糖 大さじ2

★お好みで
市販のビスケット 適量

作り方

- エダマメはへたを5mmほど切り落として塩をもみ込み、熱湯に入れ、強火で5~6分ゆでる。ざるに広げて冷まし、さやかに取り出し薄皮をむく。すり鉢に入れてすりこぎですりつぶす。
- 生クリームに砂糖を入れ、角が立つまで泡立て、卵黄、①を混ぜ合わせる。
- 金属製の容器に流し入れ、途中何度か混ぜながら冷凍庫でしっかり固まるまで凍らせる。
- アイスを皿に盛りつける。お好みで、アイスをスプーンなどで丸め、ビスケット2枚ではさみ、再び1時間ほど冷やし固める。

栄養素

エダマメはダイズの未熟な実ですが、ダイズ同様に良質なたんぱく質を含み、豊富なビタミンB1が代謝を活発にして夏バテ予防に効果的です。またカルシウムやカリウムなどのミネラル類、ダイズには含まれないビタミンCも豊富に含んでいます。
時間の経過とともに甘みや風味が薄れていってしまうため、早めに調理しましょう。



JA静岡厚生連 管理栄養士 やまぐち ゆり
山口 友里 先生
野菜ソムリエ



新パッケージ(手前)

**朝採れでおいしさ保持
学校給食にも提供**

同部会では早朝に収穫し、鮮度

「陽恵(ようけい)」「神風香(かみふうか)」を中心に栽培しています。

「長泉産直市」「金岡産直市」「そのふれあい市」の4店舗や、ネット通販「JAタウン」などで販売しています。朝採れ自慢のエダマメをぜひ味わってみてください。

ココで買えます



KAU~5

所在地 沼津市東椎路字芝原下677 (沼津市立病院向かい)
電話番号 055-923-6711
営業時間 9:00 ~ 17:00
定休日 第2水曜日・年末年始



エダマメ

管内では、主に三島函南地区となんすん地区でエダマメを生産しています。今回はなんすん地区のエダマメを紹介します。

**香り高くふっくら
たっぷりの甘さが自慢**

なんすん枝豆部会のエダマメは沼津市浮島地区で栽培され、香り高くふっくらとした外觀とたっぷりの甘さが特長です。

食味の良い品種選定にこだわり、甘みが強い「月夜音(つきよね)」「と茶豆風味の「湯上がり娘」

「陽恵(ようけい)」「神風香(かみふうか)」を中心に栽培しています。

が高い状態で予冷庫に入れるため、おいしさを保持して出荷しています。地元沼津市内の学校給食にも提供されています。

7月上旬から最盛期を迎え、9月上旬まで出荷が続きます。今期から富士山を描いた新パッケージで販売しています。

エダマメはゆでて味わうだけでなく、おかずやデザートなど、さまざまな調理法で楽しめます。同部会のエダマメは9月上旬までなんすん地区の「KAU~5」