

## RECIPES【枝豆】

# VOICE

伝えたい声は、  
生産者さんの想い

## #23

【ヴォイス】 / #23 / JULY 2010 / www.oisix.com

鈴木徹さん【新潟県】

## 枝豆



Oisix  
おいしくす



### 枝豆のふわふわ焼き

そのまま食べてもおいしい枝豆をふんわり焼き上げました。  
食卓にあと一品というときにも簡単です。

【2人分】

枝豆…50g ねぎ…1/4本  
＜A＞卵黄…1個 長芋…100g 小麦粉…大さじ2 塩…小さじ1/4  
＜つけだれ＞醤油…大さじ2 豆板醤…小さじ1/2

- ① 枝豆はゆでて鞘から取り出し、ねぎは小口切りにする。
- ② よく混ぜた＜A＞に枝豆とねぎを加え、フライパンにサラダ油を熱して焼く。
- ③ 醤油と豆板醤をよく混ぜ、つけだれを作る。

〔濃厚な新鮮たまご〕(税込462円／1パック10個)

枝豆はゆですぎないのがポイント。  
多めのサラダ油でカリッと焼くと香ばしく仕上がります。

レシピ提供：Oixi レシピエ さどはらかよこ



### ずんだミルク白玉

旬の枝豆を使ったずんでは栄養たっぷり、ヘルシーなおやつです。

【2人分】

枝豆…50g 白玉粉…50g 牛乳…大さじ3 水…大さじ2 砂糖…10g

- ① 枝豆は塩ゆでして鞘から取り出し、水を加えてフードプロセッサーにかける。
- ② 鍋に①と砂糖を入れ火にかける。とろんとしたら火からおろし、冷ます。
- ③ 白玉粉に牛乳を加え、耳たぶくらいの固さにする。ひとくち大にちぎって丸めたら、お湯で2～3分浮き上がってくるまでゆで、冷水にとる。
- ④ 白玉の水気を切ってお皿に盛り、②をかける。

〔北海道根釧地区 MILK〕(税込263円／1000ml)

ずんでは多少つぶつぶが残るくらいが食感を楽しめます。  
お好みで練乳をかけてもおいしくいただけます。

レシピ提供：Oixi レシピエ Cho-coco



### 【生産者さんのおすすめレシピ】枝豆の鉄鍋釜煎り

「鉄鍋で豆を焼くだけで、2倍から3倍うまくなる。ストレートにうまさがある」と弾けるんだよ。」という鈴木さん自慢のレシピ。

【2人分】

枝豆…200g 塩…好みに応じて

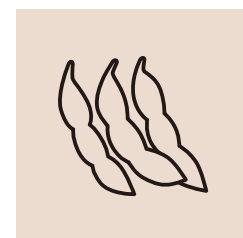
- ① 枝豆は鞘の先端を切り落とし、ひと握りくらいの塩で枝豆と枝豆をすり合わせるように3分くらいもむ。
- ② ①を鉄鍋に入れてふたをし、強火で5分くらい蒸し焼きにする。

〔播州 赤糖のにがり塩〕(税込263円／1kg)

枝豆の鞘がはじけて、中の豆が少し見え出すまで焼くのがポイント。  
深めのフライパンなら、水を1cmくらい入れて蒸し焼きでもいいですよ。

レシピ提供：鈴木徹さん

### ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



#### 枝豆は、新鮮野菜です

みなさんが思っている以上に、枝豆はとてもデリケート。ペピーリーフやトマトのように鮮度が落ちやすいのですが、スーパーでは、かぼちゃや玉ねぎのように常温コーナーで扱われてしまいがちです。「枝つき」も見た目には新鮮そうに見えますが、適切に管理されていなければ、風味や味はどんどん落ちてしまうのです。お店に並んでいるうちに枝豆自身が体力を使ってしまうと、本来の香りや甘み、噛んだときに広がる旨みは楽しめません。Oisixでは鮮度を保つため、収穫後も一貫して冷蔵で輸送。サラダ用の野菜と同じようにお届けしますので、受け取られたら新鮮なうちにどうぞ。「ピール片手に」のつもりが、両手に枝豆となることうけあいです。

voiceのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

鈴木徹さん【新潟県】

EDAMAME【枝豆】



胸を張って食べてもらえる枝豆を

小さな胸に抱いた想い

新潟県新潟市。鈴木さんの枝豆畑は明け方には霧に覆われ、葉に霜が降ります。

「枝豆の栽培には水分が特に大切。だから湿度が高いこの土地柄は最高の環境なんです」

また、冬の間、畑に降り積もる雪が、必要な水分と有用菌の豊富なエネルギーがある土を作ってくれるそう。

枝豆を作り始めて11年。鈴木さんが初めて農業に触れたのは小学生の頃。

「農業を営んでいた父を手伝って、農薬の散布をしていたんです。でも、どんなに効果の高いマスクをしていても体は正直に反応しました。散布のたびに具合が悪くなり、子どもながらに農業の危険を身をもって感じたんです」

体験を通じて小さな胸に抱いた想い。

「自分の代になったら農業に頼らない安全なもの、胸を張って食べてもらえるものを作りたいというのが夢だった」

誰もやらなくても、僕は挑戦したい

「農薬を減らして作物を育てるのは本当に大変なこと。土作り、除草、虫除けなどの苦勞が絶えることはありませんから」

ただでさえ虫の標的になりやすい枝豆は、農薬を控えての栽培が困難といわれる作物のひとつ。そのうえ、鈴木さんの近隣の畑ではそうした取り組みをおこなっていないため「虫にとってうちの枝豆畑は宝の山。集中して狙われる」と言います。

過去には収穫の4割までも被害にさらされたことがあるそう。

「さすがにそのときは、もう限界かと思いましたね。でも、こんなおいしい枝豆はじめて。って言うってくれる人がたくさんいたんです。その言葉でぎりぎり踏みとどまることができました。これからは安心して食べられる枝豆栽培に挑戦し続けますよ。たとえ誰もやらなくてもね」

魂の枝豆

「うまい枝豆とは、食べあきないもの」という鈴木さん。手塩にかけた枝豆をいただく、独自の香りが立ち昇り、甘みもまろやか。喉元に余韻が残り、食べたあとから表情がほころんでしまう。

「おいしい食べ物は、どんな人も思わず笑顔にさせる奇跡を起こせると思う。そんな奇跡をたくさん起こしたいんです。僕の魂の枝豆でね」

昔懐かしい枝豆



「鈴木さんちのこだわり枝豆」には、風土に馴染んでよく育つという在来種も含まれます。さっとゆでるだけで、古くから受け継がれる種ならではの、昔懐かしい香ばしさがふわり。

「食べた人が『内緒だよ』と言いながらもつい広めてしまうような、そんなおいしいさを感じてもらえたら」