

旬のえだまめを味わおう

えだまめは新潟が誇るおいしい特産品の一つです。燕市では「初だるま」「いきなまる」「湯あがり娘」「おつな姫」「天ヶ峰」など様々な品種のえだまめが栽培されており、6月から9月中旬までの長期間出荷されます。新潟の夏の風物詩、えだまめを味わいましょう。

えだまめもぎのお手伝いをしよう

えだまめもぎは子どもでもお手伝いしやすく、お母さんにとっても大助かりの作業です。市内の保育園の中には、えだまめの苗を植えて、楽しみに見守り育て、えだまめもぎをして美味しく食べる一連の流れを体験している園もあります。農業体験に加えて、調理・加工・味わうといった食体験を行うことで、食材への理解と感謝の気持ちが育まれます。

早くえだまめ
食べたいな～ 大きく育てね



小池保育園 えだまめ苗植えの様子

えだまめをもぐ時のポイント

えだまめは根っこ側から
葉っぱの方に向かって
もぐと、もぎやすいよ

さやの元気な毛が
気になる場合は
はさみを使ってね

もいだらその日の
うちにゆでよう！
すぐ食べない場合は
かためにゆでて
冷凍できるよ



6月のえだまめの様子
さやが出てきました

農家のお母さんが教えるえだまめのゆで方

農家のお母さんが教えるレシピ動画より



えだまめ(500g)のゆで方 蒸しゆでバージョン

- 下準備：小さじ1の塩とかぶるくらいの水でよくもみ洗いする
- ①洗ったえだまめに大さじ2の塩を入れてまぶす
 - ②カップ1杯の水を入れ30分おいておく
 - ③火にかけてふたをして沸騰後ひっくり返し、さらに1分蒸しゆでする
 - ④水で冷やしたら完成

←動画はこちらから
動画の中ではこの他、水からゆでる編、熱湯からゆでる編が紹介されています。ぜひご覧ください。

農家のお母さんがえだまめレシピを伝授！

8月5日(金) 燕市中央公民館にて「米粉と枝豆を使用したスイーツづくり」が行われます。詳しくは広報つばめ7月1日号をご覧ください。



今年もあります！つばめ食べて応援キャンペーン

燕市産のえだまめは直売所やスーパーの地元産コーナーで購入できます。8月からは「つばめ食べて応援キャンペーン」の応募シール付きです！燕市産の農産物を食べて農業者を応援しましょう！



問合せ先：燕市保健センター Tel.0256-93-5461