

# あぐり通信 ⑩

2023.8.4

## 第7回 あぐり郡山 (8/4)

### ① 実習畑の状況確認

落花生・枝豆・トウモロコシ・キュウリ・ミニトマト・サツマイモ・ねぎ・ニンジン

### ② 枝豆・トウモロコシの収穫

### ③ 「春の森から」に移動

試食・懇談 ～振り返りと秋冬野菜の栽培について～



人参の芽が!

#### <おいしい枝豆のゆで方>

- ・ゆでる水に対して **4%の水加減** (水 1ℓに塩 40g)
- ・半分の量の塩でゴシゴシ塩もみし、**15分待つ!**
- ・鍋に水を入れて沸かし、残りの塩を入れて沸騰させる。沸騰したら塩もみした枝豆を投入。
- ・再沸騰したら、火を弱め **4分**ゆでる。ざるあげしアツアツを頂く。

#### <おいしいトウモロコシのゆで方>

- ・内側の薄皮を1~2枚残す。
- ・ゆでる水に対して **2~2.5%の水加減** (水 1ℓに塩 20~25g)
- ・塩を加えたゆで湯が沸騰したら鍋に入れ、**10~12分**ゆでる。(中弱火・**ぐつぐつ煮立つ火加減**)
- ・ゆであがったら、ゆで湯に **10分間**放置する。

臨時作業日 **開催日以外の金曜日 8時50分集合**  
(可能な方) **管理作業(収穫・除草・追肥等)**

第8回目 **8月25日(金) 9時30分 畑集合**  
**秋・冬野菜栽培の開始**  
**大根・白菜の種まき**

#### <裏面>

枝豆の美味し  
い保存方法



郡山地域包括支援センター

1時間 · 🌐



[男の畑実践講座～あぐり郡山～]

7月28日(金)臨時作業の日。猛暑にも関わらず、5名の方が来て下さいました。

ねぎを植えたところの除草や追肥、土寄せなど。

また、きゅうりが沢山採れたので、とれたてをフードバンク仙台様に寄付させて頂きました。少しでも困っている方々のお役に立てれば。

そして今回は8/4(金)、とうもろこしと枝豆の収穫祭です!収穫後、ご協力頂いている特別養護老人ホーム春の森からさんの場所をお借りして、試食をしながら参加の皆さんと懇談予定です♪

#### あぐり通信 ⑩

2023.7.28



Facebook アップしました



仙台市郡山老人福祉センター・郡山地域包括支援センター

## 枝豆の美味しい保存方法 - とにかく鮮度が大切

枝豆は収穫したてが一番おいしく、時間の経過と共に甘味や風味が失われていきます。枝豆はとにかく新鮮なうちにゆでるか、冷凍保存するのがおすすめです。また、枝豆はゆでしてから冷凍するより、生のまま冷凍する方がよりおいしさを長持ちさせることができます。

### 「ゆでて冷蔵保存」か「生のまま冷凍保存」がおすすめ

#### ■冷蔵保存の場合



- ①枝豆は枝から外し、よく洗う
- ②サヤの両端をキッチンバサミで切り落とし、塩を振りかけて揉み込む
- ③鍋にお湯を沸かし、ゆで用の塩と枝豆を入れて3~5分ゆでる
- ④ザルに上げて水気を切り、完全に冷ます
- ⑤保存容器に入れて蓋をする
- ⑥冷蔵庫の冷蔵室で保存する

#### 【ポイント】

- ・枝豆は購入した当日にゆでて、鮮度とおいしさをキープするようにしましょう。
- ・冷蔵庫で保存する場合は、できる限り早めに食べきるようにしましょう。

#### ゆでてから冷凍保存する場合

- ①枝豆は枝から外し、よく洗う
- ②塩を振りかけて揉み込む
- ③鍋にお湯を沸かし、ゆで用の塩と枝豆を入れて少し固めにゆでる
- ④ザルに上げて水気を切り、しっかりと水気を拭き取る
- ⑤完全に冷めたら冷凍用保存袋に入れて封を閉じる
- ⑥冷凍室で保存する

#### 【ポイント】

- ・冷凍する場合は、少し固めにゆでることがポイントです。
- ・召し上がる際は、凍ったまま沸騰しているお湯に入れ、サッとゆでてからザルに上げて塩をふるようにしましょう。
- ・冷凍する前にサヤを外しておく、炊込みごはんやひじきなどの料理に幅広く活用することができます。
- ・サヤを外したものを料理に加える際は、事前に解凍せず、に他の具材と一緒に必ず再加熱してください。

#### ■生のまま冷凍保存する場合

- ①枝豆は枝から外し、よく洗って水気をしっかりと切る
- ②冷凍用保存袋に入れて封を閉じる
- ③冷凍室で保存する

#### 【ポイント】

- ・枝豆は生のまま冷凍することで、甘味や風味を長持ちさせることができます。
- ・召し上がる際は凍ったまま沸騰しているお湯に入れ、少し長めにゆでてからザルに上げて塩をふるようにしましょう。