

おつまみの定番「枝豆の塩茹」

を Let's Cooking!!

<材料>

枝豆・・・250g 塩・・・40g
(枝から外す)

①さや切り

枝豆の両端のヘタをはさみで切ります。味がしみ込みやすくなります。

さや切りをしなくても、茹でた後に1時間ほどザルに置いておけば、中まで味がしみ込みます。

②塩もみ

茹でる前に、ボールに枝豆と塩10g(40gのうち)を入れ、よく揉みます。塩がしみ込みやすくなり、うま味がアップします。

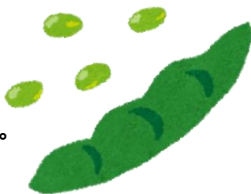
③茹でる

水1リットルを沸かし、残りの塩30gを入れる。

塩もみした枝豆を、塩ごと鍋に入れる。

3分30秒～5分ほど好みの硬さに茹でる。

※5分以上茹でるとうま味成分のアミノ酸が流出しやすくなるので、茹ですぎないように。



④手早く冷ます

茹でた枝豆をザルにあげ、うちわで手早く冷まします。

氷水で洗ってしまうと塩が抜けてしまうのでやめましょう。

美味しく茹でて、元気と美肌を作りましょう!!



阿賀店 先尾



最後までご愛読、
ありがとうございました。

暑い日が続くようになりましたね。夏まであと少し！
皆さん、紫外線対策はしっかりしていますか？

私はお昼から出勤することが多いのですが、もうこの時期は日差しが強く、ほんの10分程度自転車をこぐだけで汗びしょびしょです(ㄉ ； ；
せっかく日焼け止めを塗っても、汗で落ちてしまっては意味がないですね。
だから私は出勤後にまた塗り直すようにしています。

紫外線は美容の大敵！皆さんも日焼け止めはこまめに塗り直すようにし、日傘・手袋などで紫外線を防ぎましょう！

マリン薬局 で検索

ではまた次回お会いしましょう。

広中央店 松本