

# おつまみの定番「枝豆の塩茹」

## を Let's Cooking!!

### 〈材料〉

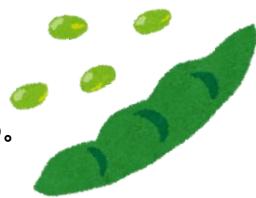
枝豆・・・250g 塩・・・40g  
(枝から外す)

#### ①さや切り

枝豆の両端のヘタをはさみで切れます。味が浸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、中まで味が浸み込みます。

#### 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。塩が浸み込みやすくなり、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、うちわで手早く冷めます。  
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。

美味しい茹でて、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(ーΔー)；  
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